

Lymphödeme



Biologische Krebsabwehr e.V.

Info: 06221 13802-0 · www.biokrebs.de

Nach Krebsbehandlungen können Lymphödeme mit beschwerlichen und ernsten Folgen auftreten. Die Gefahr besteht vor allem, wenn Lymphknoten in der Achselhöhle oder in der Leiste operativ entfernt oder bestrahlt wurden. Am häufigsten treten sie nach Brustkrebsbehandlungen auf. Je mehr Lymphknoten entfernt oder bestrahlt werden, desto größer ist das Risiko. Nach einer brusterhaltenden Operation muss jede zehnte Patientin damit rechnen, nach einer totalen Brustoperation jede dritte bis zweite. Die Behandlung erfordert viel Geduld und kann sehr langwierig sein. Je früher damit begonnen wird, desto besser sind die Erfolge. Deshalb ist es wichtig, bei den ersten Anzeichen den Arzt aufzusuchen. Das Lymphsystem ist sozusagen die Drainage im Körper. Die unten offenen Lymphgefäße enden im Raum zwischen den Zellen. Dort saugen sie die Abfallprodukte des Stoffwechsels auf - Zelltrümmer, Schlacken oder auch Krankheitskeime und abgeschilferte Tumorzellen. In den Lymphknoten werden die „Abwässer“ erstmals geklärt. Diese linsen- bis bohnen großen Knoten sind voller Abwehrzellen, um Erreger oder auch Krebszellen unschädlich zu machen und zu verhindern, dass sie in den Blutkreislauf gelangen und weiteres Unheil anrichten. Neben den Lymphknoten sind die Milz und die Mandeln weitere Filterstationen. Die entgiftete Lymphflüssigkeit wird schließlich zur Wiederverwendung oder Ausscheidung in die Venen geleitet. Pro Tag werden 2 Liter Lymphe umgewälzt. In den krebsnahen Lymphknoten bilden sich oft die ersten Tumorabsiedlungen. Gelangen Tumorzellen durch diese Barriere hindurch in den Körper, kann es zur Bildung von Fernmetastasen kommen.

Gefährlicher Lymphstau

Lymphstauungen entstehen, wenn Lymphknoten operativ entfernt bzw. durch Bestrahlungen geschädigt oder zerstört wurden und dadurch der Abfluss der Lymphe behindert oder unterbrochen wird. Die wässrige Lymphe staut sich und schwellt das Gewebe auf. Auch im Körperinneren können solche Ödeme entstehen, ebenfalls in der operierten Brust. Betroffen wird der Körperteil, dessen Lymphabfluss beeinträchtigt wurde, bei einer Brustoperation rechts z. B. der rechte Arm. Ein Ödem kann sich dann im ganzen Arm entwickeln, aber auch nur im Unter- oder Oberarm.

Ödeme nach Krebstherapien werden anders behandelt als solche, die durch Venen-, Herz- oder Nierenleiden entstehen. Bei letzterem liegt eine Abflussschwäche vor, bei den Ödemen nach Krebs eine Abflussbehinderung. Die hier gegebenen Ratschläge beziehen sich auf „sekundäre Ödeme“ nach Krebs.

Ernste Komplikationen

Die Gewebeschwellungen können sich langsam entwickeln oder sehr plötzlich auftreten. Meist geschieht das in den ersten Monaten nach der Krebstherapie, manchmal auch später. Im betroffenen Körperteil kommt

es zunächst zu Spannungsbeschwerden, das Gewebe verhärtet sich. Beim Fortschreiten der Erkrankung treten Schmerzen und Einschränkungen der Funktion auf. Lymphödeme können ohne frühe Behandlung ernste Folgen haben. Das Gewebe wird schlecht durchblutet und leidet unter Sauerstoffverarmung. Die gestaute Lymphflüssigkeit enthält viele toxische Abfallprodukte und verbrauchte Eiweiße, die das Gewebe schädigen und vergiften. Der Ödembereich wird zu einem Nährboden für Bakterien oder Pilze. Die abgelagerten Eiweiße bilden hartes Bindegewebe, sogenannte Fibrosen, die den Lymphabfluss weiter einschränken. Auch im bestrahlten Bereich entstehen häufig „Strahlenfibrosen“. Sie lassen sich nicht mehr beseitigen.

Die häufigste Komplikation sind Wundrosen, sogenannte Erysipele. Schon durch kleinste Wunden oder Hautrisse können Erreger eindringen. Bei schweren Ödemen wird die überspannte Haut auch rissig und durchlässig für Keime. Wegen der schlechten Abwehrlage im ödematösen Gewebe kommt es schnell zu heftigen Entzündungen. Eine Wundrose muss mit Antibiotika behandelt werden.

Im Anfangsstadium lassen sich die meisten Ödeme durch eine sachgemäße Behandlung zurückbilden oder am Fortschreiten hindern. Unbehandelt vergrößern sie sich weiter und enden oft als sogenannte Elephantiasis, einer unförmigen Anschwellung von Arm oder Bein. Folgende Maßnahmen haben sich bei der Behandlung als wirkungsvoll herausgestellt. Sie sollen immer miteinander verbunden werden. Einzeln angewandt verlieren sie an Wirksamkeit.

Die **Lymphdrainage**, eine behutsame Streichmassage. Sie soll nur von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt werden. Mit sanftem Fingerdruck werden die Lymphbahnen „ausgestrichen“, um die Abflusswege frei zu machen oder neue zu schaffen. Das geschieht meist zweimal pro Woche. Knetende oder walkende Massagen sind schädlich.

Die **Kompression** durch Bandagen oder Stützstrümpfe für Arm oder Bein. Sie sollen nach der Drainage einen Rückfluss der Lymphe verhindern.

Die Kompressionsverbände oder nach Maß angefertigte Kompressionsstrümpfe bzw. -ärmel werden morgens vor dem Aufstehen angelegt und sollen den ganzen Tag über getragen werden.

Spezielle **gymnastische Übungen**, um durch Muskelbewegung den Abfluss der Lymphe zu fördern. Anleitungen dazu gibt der Therapeut. Moderater Sport wirkt günstig, sofern Arm oder Bein nicht durch Verletzungen gefährdet oder überlastet werden. Gut sind Schwimmen, Radfahren oder Laufen.

Die Einnahme von **Radikalfängern** (Antioxidanzien), vor allem von Selen. Im ödematösen Gewebe werden vermehrt Sauerstoffradikale gebildet, die das Leiden verschlimmern. In Studien konnte gezeigt werden, dass die Einnahme des Radikalfängers Selen die Auswirkungen eines Ödems stark vermindert. Die Schwellungen bilden sich zurück. Selen wird dabei in der

akuten Phase während der ersten Behandlungswochen in einer Tagesdosis von 500 bis 800 µg (Mikrogramm) gegeben, in Form von Trinkampullen. Auch Enzyme sind sehr hilfreich.
(Informationsblätter über Selen und Enzyme sind bei der GfBK erhältlich).

Der Patient muss mithelfen

Die medizinischen Maßnahmen wirken umso besser, je mehr auch der Patient mithilft und zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen einhält. Sie sind auch gefährdeten Patientinnen zur Vorbeugung anzuraten:

Arm oder Bein sollen mehrmals täglich für 30 Minuten hochgelegt werden.

Es dürfen keine beengenden oder **einschnürenden Kleidungsstücke** getragen werden.

Auch **kleine Verletzungen** vermeiden, in der Küche und im Garten Handschuhe tragen. Nagelfalz oder Nagelhaut weder zurückschieben noch schneiden. Auch kleinste Wunden sind zu desinfizieren.

Unnötige **Belastungen** sind zu vermeiden. Mit dem geschädigten Arm keine schweren Sachen tragen, keine monotonen Arbeiten für längere Zeit durchführen (Schreibmaschine, PC).

Hitze ist sehr schädlich. Den betroffenen Körperteil nicht der Sonne aussetzen, aus dem Badewasser heraushalten, nicht in die Sauna gehen. Vorsicht mit Heißluft aus Trockenhauben (Oberarmschäden).

Sorgfältige Hautpflege mit fetthaltigen Feuchtigkeitscremes, um trockene und rissige Haut zu verhindern.

Die **Ernährung** soll vitaminhaltig sein, also vorwiegend aus Gemüse, Obst und Getreideerzeugnissen bestehen. Gewichtszunahme vermeiden, salzarm essen. Keine **ärztlichen Untersuchungen** am betroffenen Körperteil durchführen lassen (Blutdruck messen, Injektionen, Blutentnahme, Akupunktur).

Keine **Entwässerungstabletten** (Diuretika) einnehmen, keine Apparate zur Venenentstauung (Venenpumpen) benutzen.

Die Lymphdrainage darf **nicht angewendet** werden, wenn im zu behandelnden Gebiet noch Tumorreste vorhanden sind oder vermutet werden. Auch nicht bei akuten Entzündungen.

Der Umfang von Arm oder Bein soll regelmäßig an immer gleichen Stellen gemessen und kontrolliert werden, schon gleich nach der Operation und Bestrahlung damit beginnen. **Erste Anzeichen für ein Ödem** sind auch durch Fingerdruck erzeugte Dellen, die sich nicht sofort zurückbilden. Hautfalten verbreitern sich.

Adressen

Lymphologische Spezialkliniken:

Eggbergklinik, Bergseestr. 81, 79713 Bad Säckingen, Tel: 07761-5580

Feldbergklinik, Todtmooser Str. 48, 79837 St. Blasien, Tel: 07672-4840

Földiklinik, Rößlehofweg 2, 79856 Hinterzarten, Tel: 07652-1240

Seeklinik Zechlin, Obere Braminseestr. 22, 16837 Dorf Zechlin, Tel: 033923-890

Informationen für Patienten/Therapeuten:

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie,
Lindenstr. 10, 79877 Friedenweiler,
Tel.: 07651-971611, www.dglymph.de

Lymphselbsthilfe e.V. – Bundesverband für
lymphostatische Erkrankungen, Tel.: 09132-745886
<https://www.lymphselbsthilfe.de>

Lymphnetzwerk: <https://www.lymphnetzwerk.de/>