

Leitfaden zum Verhalten bei Lymphödemen der unteren Extremitäten



Liebe Patientin, lieber Patient!

Wenn Sie diesen Leitfaden in Händen halten, haben Sie wahrscheinlich in den vergangenen Wochen eine Operation am Knie oder der Hüfte gehabt und haben noch ein geschwollenes Bein, mit einem sogenannten Lymphödem.

Mit diesem Merkblatt wollen wir Ihnen positive Verhaltensweisen zur Reduzierung des Lymphödems nahebringen und mögliches Risikoverhalten darstellen.

Positives Verhalten beinhaltet:

1. **Häufiges Liegen mit hochgelagertem Bein**
2. **Gehen**, leichte Wasser-, Trockengymnastik, Treppe steigen statt Aufzug nehmen in Ihren Möglichkeiten
3. Tragen von lockerer Kleidung und bequemen Schuhen
4. Tagsüber durchgängiges Nutzen der Kompressionsstrümpfe
5. Gewichtsreduktion



Ungünstige Verhaltensweisen sind:

1. **Langes Sitzen und Stehen**
2. Bewegungsmangel
3. Übergewicht
4. Wärmebehandlungen der Beine
5. Enge abschnürende Schuhe und Bekleidung



Folgende Übungen können Sie zur Unterstützung des Lymphflusses, am besten mit Kompressionsstrumpf, im Liegen durchführen:



Zehen
spreizen



Zehen
krümmen
und strecken



Füße hoch-
ziehen und
strecken



Füße
kreisen



An- und ent-
spannen der
Wadenmuskulatur



Leichtes
Fahrradfahren
der Beine

Wir hoffen, Sie empfinden die Informationen als hilfreich und wünschen viel Spaß bei der Gymnastik,

Ihre Therapeuten von **Holsingvital**