

Unterstützung bei Lymphödem in der COVID-19-Krise



Hintergrund¹

- **Lymphödem allein macht nicht anfälliger für das Coronavirus.** Ausnahme: Lymphödem-Patienten mit ausgedehnten Lymphanomalien mit Beteiligung von Brustkorb/Lunge und mit einer generalisierten Immunschwäche.
- Die wichtigsten **Symptome von COVID-19** (CoronaVirus Disease 2019) umfassen: Fieber, Husten, Schmerzen, Kurzatmigkeit und sensorische Störungen (Geschmacks-, Geruchssinn).
- Das **Virus**, das COVID-19 verursacht, wird bezeichnet als SARS-CoV-2 (für "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2" oder auf Deutsch, schweres Akutes Respiratorisches Syndrom-Coronavirus 2).
- **Viruseintritt:** Das Virus gelangt durch Nase, Mund oder Augen in den Körper, wenn jemand in Ihrer Nähe **hustet** oder **niest** oder wenn Sie es an den Händen haben und dann Ihr Gesicht berühren.



Vorsichtsmaßnahmen¹

Menschen mit Lymphödem sollten dieselben Vorsichtsmassnahmen wie andere treffen, auch wenn dies eine grössere Herausforderung darstellen kann, wenn Sie im Rahmen der Behandlung Kompressionshandschuhe tragen. Die folgenden Vorsichtsmassnahmen beruhen auf Empfehlungen des Lymphedema Support Network¹:

- **Waschen Sie sich** im Laufe des Tages häufig **die Hände**. Nutzen Sie Handdesinfektionslösung oder -gel, wenn keine Handwaschgelegenheit zur Verfügung steht. Wenn Sie Geräte wie Tastaturen, Telefone usw. gemeinsam mit anderen Benutzern verwenden, wischen Sie die Geräte zwischen den Benutzern mit antibakteriellen Tüchern ab.
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, **nicht Ihr Gesicht sowie Mund und Augen anzufassen**. Halten Sie Abstand zu anderen Menschen (Social Distancing) und **vermeiden Sie es, Hände zu schütteln**.
- **Bedecken Sie** beim Husten oder Niesen **Mund und Nase** mit einem Taschentuch oder mit dem Ärmel am Ellbogen; entsorgen Sie das benutzte Taschentuch und waschen Sie sich die Hände. Für Patienten mit Armlymphödem: Niesen Sie in die Ellbogenbeuge des nicht betroffenen Arms.
- **Pflegen Sie Ihre Hände gut mit Feuchtigkeitscreme**, da die Haut durch häufiges Waschen trocken und rissig werden kann, was zu bakteriellen Hautinfektionen führen kann.



Besondere Hinweise für Kompressionshandschuhe oder Kompressionsärmel mit Handstück

Die folgenden Empfehlungen wurden vom Lymphedema Support Network übernommen¹:

- Wenn möglich, waschen Sie die Kleidungsstücke täglich unter Beachtung der Anweisungen des Herstellers. Sollte dies nicht möglich sein, machen Sie sich dennoch keine Sorgen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und fragen Sie, ob Sie ein weiteres Kleidungsstück als Ersatz erhalten können.
- Sie haben auch die Möglichkeit, einen Einweghandschuh aus Kunststoff über dem Kompressionshandschuh bzw. Handstück zu tragen, wenn Sie unterwegs sind oder wenn Sie einen Beruf ausüben, bei dem Sie sich häufig die Hände waschen müssen. Beachten Sie jedoch bitte, dass Handschuhe ein falsches Gefühl der Sicherheit vermitteln können und bei falscher Benutzung leicht zu einer Kontamination führen können.
- Tragen Sie einen Ersatz-Kompressionshandschuh in einem verschlossenen Kunststoffbeutel bei sich für den Fall, dass Sie befürchten, dass Ihr Kompressionshandschuh verunreinigt sein könnte (rollen Sie ihn eng zusammen, um Platz zu sparen). Legen Sie das verschmutzte Kleidungsstück in den Kunststoffbeutel und verschliessen Sie diesen bis zum Waschen. Entsorgen Sie den Kunststoffbeutel.
- Weitere Hinweise finden Sie in den Empfehlungen des Lymphedema Support Network¹.



Selbst durchgeführte manuelle Lymphdrainage

Sehen Sie sich die folgenden Videos an:

Ein Bein



Beide Beine



Arme



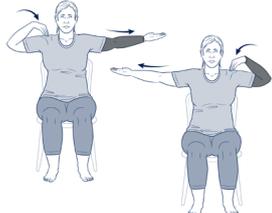
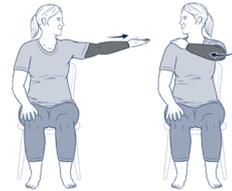


Selbstmanagement-Übungen zur Anregung des Blutkreislaufs und der Lymphzirkulation²

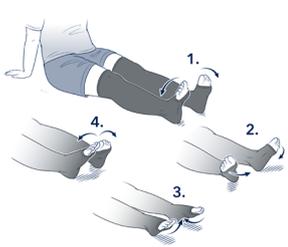
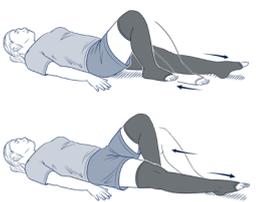
Einwärmen

- | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p>  | <p>Marschieren Sie auf der Stelle (1-2 Minuten).</p> | <p>2</p>  | <p>Legen Sie die Hände auf die Brust. Atmen Sie tief ein und dann wieder aus (10-20 Mal).</p> | <p>3</p>  | <p>Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief ein und dann wieder aus (10-20 Mal).</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

Arme

- | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p>  | <p>Bewegen Sie die Schultern auf und ab (10-20 Mal).</p> | <p>4</p>  | <p>Ballen Sie die Fäuste und strecken Sie die Arme aus. Spreizen Sie die Finger. Beugen Sie die Handgelenke nach unten und strecken Sie sie wieder nach oben (10-20 Mal).</p> |
| <p>2</p>  | <p>Bewegen Sie die Schultern und Arme nach vorne und nach hinten (10-20 Mal).</p> | <p>5</p>  | <p>Berühren Sie die Schulter mit einem Arm und strecken Sie den anderen Arm aus. Wechseln Sie die Seiten (10-20 Mal).</p> |
| <p>3</p>  | <p>Ballen Sie die Fäuste. Bewegen Sie die Fäuste zum Gesicht und zucken Sie mit den Schultern (5-10 Sekunden, 3 Mal).</p> | <p>6</p>  | <p>Strecken Sie den Arm seitlich aus und berühren Sie die gegenüberliegende Schulter. Wechseln Sie die Seiten (10-20 Mal).</p> |

Beine

- | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p>  | <p>Beugen und strecken Sie abwechselnd die Zehen (10-20 Mal).</p> | <p>4</p>  | <p>Lassen Sie die Füße kreisen (10-20 Mal).</p> |
| <p>2</p>  | <p>Beugen und strecken Sie gleichzeitig die Zehen (10-20 Mal).</p> | <p>5</p>  | <p>Ziehen Sie ein Bein hoch und strecken Sie das andere aus. Wechseln Sie die Seiten (10-20 Mal).</p> |
| <p>3</p>  | <p>Ziehen Sie die Zehen zusammen und entspannen diese dann (10-20 Mal).</p> | | |