

Abstract zum Vortrag im Rahmen des 5. Nürnberger Symposium für Lymphologie und Phlebologie  
26. September 2020:

Eva Streicher, Physiotherapeutin, Fachlehrerin ML/KPE . München

## Die Physikalische Therapie des Lymphödems

Oftmals auch als lymphologische Physiotherapie bezeichnet besteht aus den Komponenten der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und der additiven Therapie.

Bei der additiven Therapie handelt es sich um funktionelle Physiotherapie , die für den Patienten individualisiert wird.

Die Bestandteile der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie ( KPE) sind:

- 1) **Die manuelle Lymphdrainage** ist eine spezielle Behandlungstechnik, bestehend aus 4 Grundgriffen, die einen Dehnungsreiz auf Kutis und Subkutis ausüben. Durch Dehnung der Lymphgefäßwände kommt es zur einer Steigerung der Lymphangionpulsationen mit folgenden Wirkungen: Erhöhung des Lymphflusses in den Lymphkollektoren, konsekutive Zunahme der Lymphbildung (die Aufnahme der Gewebsflüssigkeit in die initialen Lymphgefäße), hierdurch Reduktion des pathologisch erhöhten interstitiellen Flüssigkeitsgehalts. Ergänzende manuelle Techniken sollen im Stadium II und III angewandt werden, mit dem Ziel der Erweichung der Gewebsindurationen.
  
- 2) **Kompressionstherapie** weiterer unverzichtbare Bestandteil der KPE ist die Kompressionstherapie. Ihre Wirkungen:
  - Normalisierung einer pathologisch erhöhten Ultrafiltration mit konsekutiver Reduzierung der lymphpflichtigen Last
  - Verstärkter Einstrom der interstitiellen Flüssigkeit in die initialen Lymphgefäße
  - Verschiebung der Flüssigkeit durch die Gewebsspalten
  - Erhöhung des Lymphflusses in den noch funktionierenden Lymphgefäßen
  - Reduzierung des venösen Druckes und damit eine antiödematöse Wirkung
  - Verbesserung der Gewebefunde in der Phase II .

Die klassische Kompressionstherapie beim Lymphödem ist eine 3 lagige Kompressionsbandage mit einer federnd elastischen Polsterschicht.

- 3) **Hautpflege:** um die natürliche Barrierefunktion der Haut zu gewährleisten. Die intensive tägliche Hautpflege ist auch wichtig um den mechanische Belastungen der Kompressionstherapie entgegen zu wirken.

#### 4) Bewegungstherapie / Atemtherapie:

*Entstauungsgymnastik*

## Wie sollte die entstauende Bewegungstherapie aussehen?

---

- „Innere Lymphdrainage“ durch Atemtherapie
- Mit aufwärmen und dehnen
- Im Tagesverlauf öfters mal ein paar Minuten
- Viel Bewegung, wenig Belastung
- Zentral beginnen – dann peripher
- Evtl. unter Hochlagerung
- Immer unter Kompression
- Mit kleinen Pausen zwischendurch
- Bei entstauenden Übungen für die Arme sollte die Kontraktion der Muskelkette während der *Inspiration* stattfinden, bei Beinübungen während der *Expiration*

#### 5) Selbstmanagement:

### Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie kommt als physikalische 2 Phasentherapie zur Anwendung:

**Additive Therapie:** Patienten mit Lymphödemen haben oftmals auch orthopädische Probleme z.B. eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit oder auch muskuläre Dysbalance bzw. auch venöse Veränderungen.

Um die Therapieeffekte zu verbessern, ist oftmals eine zusätzliche Therapie mit Muskelaufbautraining, Fascienbehandlung oder gelenkspezifischer Therapie notwendig.

### Additive Therapie im Selbstmanagement:

Bewegungstherapie, Hydrotherapie als Kneippanwendung, Lagerungstherapie, Selbstbandage, mod. Krafttraining u.v.m.

*Die 5 Säulen der KPE*

## Selbstmanagement

---

- Die fünfte Säule der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie
- Schulung und Aufklärung des Patienten können folgende Gebiete erfassen:
  - Grundlagen und Funktion des Lymphgefäßsystems
  - Eigenbehandlung/Nachbehandlung mit MLD
  - Aufklärung über Hautpflege und Hautschutzmaßnahmen
  - Selbstbandage
  - Aufklärung über geeignete Bewegung, Sportarten und Risiken