

## WIR SIND FÜR SIE DA

**Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH**  
Koblenzer Straße 115-155 · 56073 Koblenz

### Rehafit am Kemperhof

Koblenzer Straße 115-155  
56073 Koblenz  
Telefon: 0261 499-2732  
Telefax: 0261 499-2000  
E-Mail: rehafit.kh@gk.de

### Rehafit am Ev. Stift St. Martin

Johannes-Müller-Straße 7  
56068 Koblenz  
Telefon: 0261 137-5044  
Telefax: 0261 137-1410  
E-Mail: rehafit.st@gk.de

### Ambulantes Rehasentrum

Kurfürstenstraße 70-72  
56068 Koblenz  
Telefon: 0261 137-3051  
Telefax: 0261 137-1410  
E-Mail: rehafit@gk.de

### Rehafit am St. Elisabeth

Siegfriedstraße 20+22  
56727 Mayen  
Telefon: 02651 83-3250  
Telefax: 02651 83-1917  
E-Mail: rehafit.my@gk.de

### Rehafit am Heilig Geist

Rheinallee 46  
56154 Boppard  
Telefon: 06742 101-6580  
Telefax: 06742 101-4635  
E-Mail: rehafit.bo@gk.de

### Rehafit am Paulinenstift

Borngasse 14  
56355 Nastätten  
Telefon: 06772 804-8209  
Telefax: 06772 804-8210  
E-Mail: rehafit.na@gk.de

[www.gk.de](http://www.gk.de)

## Lymphödem wirksam vorbeugen



Informationen für Patienten,  
Angehörige und Interessierte

## Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,

nach einer Operation bzw. nach einer Strahlenbehandlung kann sich am gleichseitigen Arm ein Lymphödem entwickeln. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die nachfolgenden Hinweise zu beachten.

### WORAUF IST ZU ACHTEN?

#### In der Freizeit

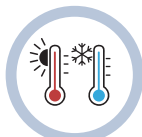
In Ihrer Freizeit sollten Sie sich vor übermäßiger Sonneneinstrahlung, auch durchs Solarium, sowie extremer Kälteeinwirkung schützen. Es empfiehlt sich, auf überhitzende Vollbäder und Sauna zu verzichten. Die optimale Wassertemperatur zum Schwimmen beträgt 25 - 28 °C. Halten Sie Insekten von sich fern – z. B. durch das Tragen langer Kleidung. Insektenstiche können Entzündungen verursachen. In Ruhezeiten (z. B. beim Fernsehen) empfehlen wir, den Arm hoch zu lagern und aktive Pumpübungen mit den Händen durchzuführen.

#### Im Haushalt und Garten

Überanstrengung im Haushalt und im Garten lässt sich durch rechtzeitige Pausen vorbeugen. Bei schweren Tätigkeiten empfiehlt es sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Tragen von Schutzhandschuhen verhindert Stich- oder Kratzverletzungen bei der Gartenarbeit.

#### Beim Sport

Sport ist gesund, wenn er im angemessenen Rahmen betrieben wird. Extremlastungen sollten vermieden werden. Geeignete Sportarten sind Walking, Schwimmen, leichtes Joggen und Radfahren. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von Ihrem Arzt oder Therapeuten beraten.



#### Bei der Kleidung

Wählen Sie bequeme Kleidung. Einschneidende Träger (z. B. beim BH), enge Gürtel oder einengende Unterwäsche gehören der Vergangenheit an. Uhren und Schmuck dürfen nur locker anliegen.

#### Beim Arzt

Lassen Sie beim Arzt die Blutabnahmen, Blutdruckmessungen oder Injektionen nur am nicht betroffenen Arm durchführen.

#### Bei Entzündungszeichen

Beim Auftreten von Entzündungszeichen (Schwellung, Schmerz, Erwärmung, Rötung, Bewegungseinschränkung, Fieber oder Schüttelfrost) muss der Arzt aufgesucht werden.

#### Gesunde Ernährung

Und wie immer heißt es: Ernähren Sie sich gesund. Ungesunde Essgewohnheiten belasten das Lymphsystem zusätzlich (z. B. durch Übergewicht).

#### Bewegung: Übungen fortsetzen

Um einen optimalen Erfolg Ihrer physiotherapeutischen Nachbehandlung zu erreichen, sollten Sie die krankengymnastischen Übungen, die Sie an unserer Klinik erlernt haben, regelmäßig durchführen.

Als weitere wichtige Behandlungsmaßnahme kann die Manuelle Lymphdrainage (MLD) mit Kompressionsversorgung zur Prophylaxe und Behandlung eines Lymphödems eingesetzt werden.

