

PRÄVENTION UND BEHANDLUNG EINES LYMPHÖDEMS

Schonende Operationstechniken verringern das Risiko für postoperative Lymphödeme. Dennoch bleibt ein Risiko bestehen, insbesondere wenn bei der Operation Lymphknoten entfernt wurden. Hochlagerung des Armes und "Pumpübungen" tragen zur Vorbeugung des Lymphödems bei.

WAS IST EIN LYMPHÖDEM?

Ein Lymphödem entsteht, wenn der Lymphabfluss an einer Stelle behindert oder unterbrochen ist. Das kann zu einer Anschwellung des Arms führen.

Das Lymphödem macht sich anfangs durch ein Schweregefühl im Arm bemerkbar oder einer Schwellung der Hand bzw. des gesamten Armes, die bei Hochlagerung des Armes oder über Nacht wieder abklingt.

Tritt ein Lymphödem auf, kann die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) eine Linderung der Symptome bewirken.

Die KPE besteht aus

- manueller Lymphdrainage
- Kompressionstherapie (durch Bandage oder Kompressionsstrumpf)
- entstauenden Bewegungsübungen

VERMEIDEN SIE...

... Injektionen und Blutabnahmen am betroffenen Arm sowie Blutdruckmessung und knetende Massagen des Armes.

THERAPIEZIELE

Bleiben Sie aktiv und bewegt.

Vermeiden Sie Schonhaltungen.

Beugen Sie dem Lymphödem vor.



DAS GEIGENSAITENPHÄNOMEN

... oder Strangsyndrom oder Cording oder Axillary Web Syndrome

Nach Lymphknotenentfernung und/oder Strahlentherapie können im Bereich der Achselhöhle, selten im Bereich des gesamten Armes oder im Brustkorbbereich, bindegewebige Stränge entstehen.

Diese Stränge können zu Bewegungseinschränkungen von Schulter, Ellbogen und Handgelenk führen und sind teilweise schmerzhaft.

Die Symptome zeigen sich oft innerhalb der ersten drei Monate nach der Operation. In vielen Fällen kann eine spontane Rückbildung durch funktionelle Armübungen erreicht werden.

Physiotherapeutische Maßnahmen wie aktive Bewegungs- und Dehnungsübungen sowie Gewebeverschiebetechniken sind effektiv bei der Behandlung von "Geigensaiten". Unterstützend kann die manuelle Lymphdrainage zur Symptomlinderung wirken.

Wenn eine physiotherapeutische Behandlung von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin empfohlen wurde, beachten Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Verordnungsschein des Arztes/der Ärztin
2. Auswahl der Physiotherapeut:in

Physiotherapeut:innen in Wohnortnähe finden Sie über Ihren Hausarzt/ Ihre Hausärztin, über die Therapeut:innensuche auf www.physioaustria.at oder in Instituten für physikalische Medizin.

Fragen rund um die Zuweisung zur physiotherapeutischen Behandlung beantworten Physiotherapeut:innen oder Ihr Arzt/Ihre Ärztin gerne.



**BARMHERZIGE
BRÜDER**

Krankenhaus Eisenstadt

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten
Graz, Innsbruck & Wien

Johannes von Gott-Platz 1 • 7000 Eisenstadt
Tel +43 (0) 2682 601 • Fax +43 (0) 2682 601-1099

krankenhaus@bbeisen.at

www.bbeisen.at

Stand: 03/2026