

Ich interessiere mich für die Produkte von medi und bestelle hiermit kostenlos:

Ratgeber zu den Themen

Medizinische Kompressionsstrümpfe zur Venen- und Ödemtherapie

- Dicke Beine / Arme aufgrund von Lymph- oder Lipödem
- Besenreiser und Krampfadern
- Aktiv mit Venenleiden
- Schutz vor Thrombose
- Schöne Beine in der Schwangerschaft
- Kompressionsstrümpfe für den Mann
- Praktische An- und Ausziehhilfen

Kompressionsstrümpfe und Pflege – ohne Rezept erhältlich

- Strümpfe für die Reise
- mJ-1: Strümpfe für schöne und vitale Beine
- Wohltuende Hautpflege

Orthopädie und Fußorthopädie

- Produkte für den Rücken
- Produkte zur Osteoporose-Therapie
- Produkte zur Arthrose-Therapie
- Orthopädische Einlagen

Prothetik

- Beinprothesen
- Liner-Produkte (bei Phantomschmerzen)
- Rückenfreundliche Schuhe

Sport

- Strümpfe und Bekleidung mit Kompression
- Sportbandagen

Newsletter (nur in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland)

medi post – allgemeine Gesundheitsthemen

- per E-Mail
- per Post

CEP – spezielle Themen zu Sportkompressionsbekleidung

- per E-Mail

Ihr Fachhändler



Dicke Beine – Was tun?

Effektive Linderung bei Ödemerkrankungen

medi GmbH & Co. KG
 Medicusstraße 1
 95448 Bayreuth
 Germany
 T 0921 912 750
 F 0921 912 8192
 verbraucher-service@medi.de
 www.ifeelbetter.com



4 0263991091180

22163 / 05.2015

Die Vielfalt von medi



Unter dem Leitsatz „ich fühl mich besser“ entwickelt medi innovative Produkte, die Lebensqualität schenken. Die Leistungspalette reicht von medizinischen Kompressionsstrümpfen über Bandagen und Orthesen bis hin zu Thromboseprophylaxestrümpfen, modernen Beinprothesen und orthopädischen Einlagen.

Mit der Sportmarke CEP bietet medi darüber hinaus funktionelle Produkte für unterschiedliche Sportarten – für mehr Leistung und Ausdauer sowie eine raschere Regeneration.



Meine Adresse

Frau Herr

Name und Vorname

Straße

PLZ und Ort

E-Mail

Geburtsjahr

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung zur Datenspeicherung und der Zusendung von kostenlosen unverbindlichen Informationen oder Newsletter-Abonnements jederzeit ohne Nennung von Gründen (per Anruf, E-Mail oder Post) gegenüber medi beenden bzw. widerrufen kann.*

Ich bin einverstanden, dass medi meine personenbezogenen Daten speichert.

Ferner bin ich einverstanden, dass medi diese Daten für interne Marktforschung und Eigenwerbung weiterverarbeitet, um dadurch meine Betreuungsqualität zu verbessern. Mir ist bekannt, dass medi meine Daten nicht an Dritte weitergibt.

Um auch in Zukunft gut informiert zu sein, bin ich damit einverstanden, von medi unverbindliche und kostenlose Ratgeber sowie Produktinformationen zu erhalten. (Zurücksendung bitte ankreuzen) per Post per E-Mail

Unterschrift (für die Zusendung des kostenlosen E-Mail-Newsletters gesetzlich erforderlich)

*medi weiß Ihr Vertrauen zu schätzen und nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Wir sichern Ihnen zu, dass Ihre Angaben entsprechend den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden. Ausführlichere Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.freibetted.com oder kontaktieren Sie uns über verbraucher-service@medi.de bzw. Telefon: 0921 912 750.

Deutsche Post
ANTWORT



medi GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Das Porto
übernimmt
medi
für Sie!



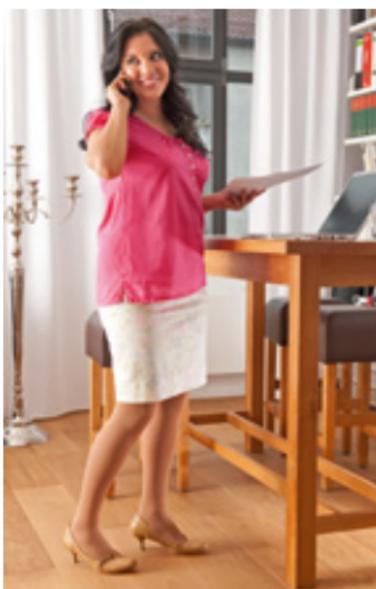
Liebe Leserin, lieber Leser,

nicht immer liegt die Ursache dicker Beine in falscher Ernährung. Es gibt Krankheitsbilder, die lokale Schwellungen verursachen, so dass auch eine Diät keinen Erfolg erzielt.

In dieser Broschüre erfahren Sie alles zu Lip- und Lymphödemen, wie Sie sie erkennen, wie Sie selbst einem Fortschreiten der Erkrankung entgegenwirken können und welche Therapiemethoden es gibt.

Sie werden rasch erkennen, dass Sie auch mit einem Ödem weiterhin aktiv am Leben teilhaben und sich wohlfühlen können.





6

Ursachen Schwellung
in den Beinen

8

Das
Lymphgefäßsystem

10

Das Lymphödem

18

Das Lipödem

24

Das Lipo-Lymphödem

25

Das
Phleb-Lymphödem

26

medi compression

28

Kompressions-
strümpfe



30

An- und Ausziehhilfen



32

Hautpflege





Schwellungen in den Beinen

Die Ursachen im Überblick.

Experten unterscheiden fünf mögliche Ursachen für geschwollene, dicke Beine:

- Lymphödeme
- Lipödeme
- Lipo-Lymphödeme
- Phlebo-Lymphödeme
- Übergewicht

Es ist also Fakt, dass nicht immer die falsche Ernährung schuld an dicken Beinen ist, sondern dass es sich auch um eine Erkrankung handeln kann. Werden solche Krankheitsbilder nicht rechtzeitig erkannt und entsprechend behandelt, kann das schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

Ein Besuch beim Facharzt bringt Klarheit über die genaue Art der Erkrankung und über die Therapiemöglichkeiten.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten mehr über die unterschiedlichen Ödemformen und darüber, wie die individuellen Behandlungsmaßnahmen aussehen.

Das Lymphgefäßsystem

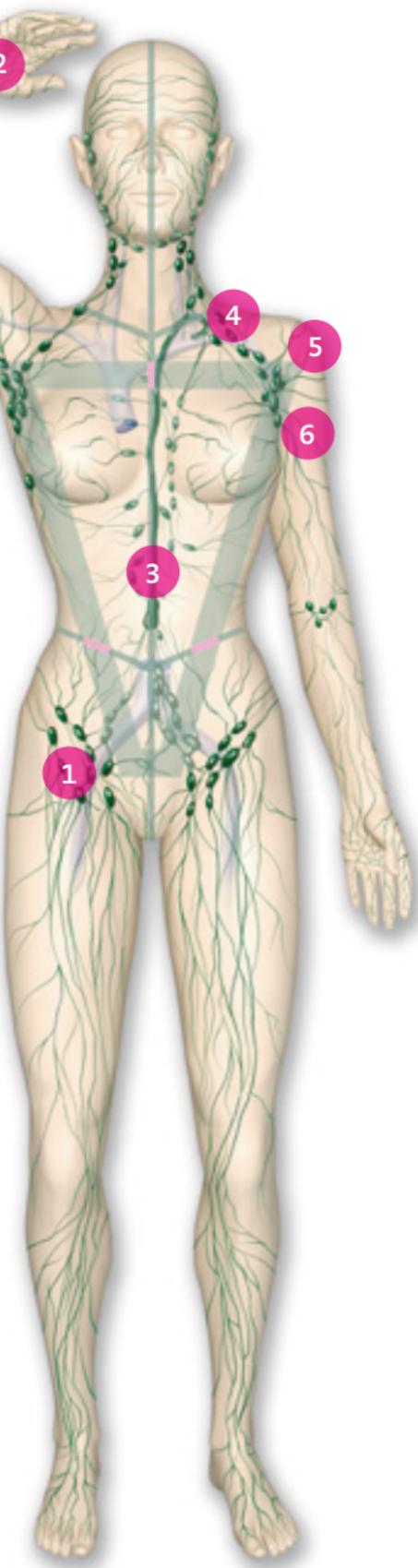
Neben dem Blutkreislauf verfügt unser Körper über ein zweites Transportsystem – das Lymphgefäßsystem. Anders als beim Blutkreislauf, der mit Arterien und Venen ein geschlossenes System (Kreislauf) bildet, ist das Lymphgefäßsystem ein halboffenes System.

Die Lymphgefäße überziehen den menschlichen Körper wie ein Netz. Sie sammeln, transportieren und filtern die in Gewebsflüssigkeit gelösten Stoffe. Das können zum Beispiel Bluteiweiße, Stoffwechselprodukte oder Entzündungsprodukte sein. Wie eine Sondermüllabfuhr entsorgt das Lymphsystem pro Tag bis zu vier Liter Lymphe aus dem Gewebe und übernimmt so eine wichtige Rolle unseres körpereigenen Immunsystems.

Wann entsteht ein Ödem?

Wenn es im Gewebe zu einer Ansammlung von Flüssigkeit kommt, entsteht eine Schwellung – ein sogenanntes Ödem. Diese Schwellung kann man sehen und fühlen. Ein Ödem ist entweder örtlich begrenzt oder betrifft den gesamten Körper.





1

Lymphknoten

Sie filtern die Lymphe und überprüfen sie auf schädliche Bestandteile. Auch bei der körpereigenen Abwehr spielen die Lymphknoten eine große Rolle, denn sie produzieren weiße Blutkörperchen.

2

Lymphsinus

Klein, aber fein nehmen sie die Lymphflüssigkeit wie kleine „Müllschlucker“ aus dem Unterhautgewebe auf.

3

Lymphstämme (Hauptsammelgefäße)

Sie leiten die Lymphflüssigkeit in den Venenwinkel.

4

Venenwinkel

Hier mündet die Lymphflüssigkeit schließlich in den Blutkreislauf und damit in das Venensystem.

5

Praekollektoren (Vorsammelgefäße)

Sie sind den Kapillaren nachgeschaltet und transportieren die Lymphe weiter zu den nächst größeren Sammelgefäßen.

6

Kollektoren (Lymphgefäße)

Sie sind die eigentliche Transportmaschine des gesamten Lymphgefäßsystems und verfügen über eine eigene Muskulatur sowie über Gefäßklappen, welche die Lymphe stets in die richtige Richtung weiterleiten.

Das Lymphödem

Worum handelt es sich dabei genau?

Das Lymphödem ist ein eiweißreiches Ödem. Es entsteht örtlich, meist ist ein Arm oder ein Bein betroffen. Vereinzelt kann es auch an anderen Körperstellen auftreten. Die Ausprägung ist dabei ganz unterschiedlich.

Wie entsteht ein Lymphödem?

Ist der Abtransport der Lymphe durch die Lymphgefäße gestört, bleibt eiweißreiche Flüssigkeit im Gewebe zurück. Die Folge: eine Schwellung und damit das Lymphödem. Eine solche Störung kann ohne erkennbare Ursachen auftreten (primäres Lymphödem). Eine weitere Möglichkeit ist die Entstehung nach einer Operation, nach Bestrahlung oder einer Infektion sowie nach einer Verletzung oder einem Tumorwachstum (sekundäres Lymphödem). Bewegungsmangel und Übergewicht können ein Lymphödem verstärken.

Lymphödeme selbst erkennen

In über 80 Prozent aller Fälle lässt sich ein Lymphödem mithilfe eines einfachen Tests feststellen. Wenn es nicht möglich ist, an der betroffenen Stelle (z. B. am Grundgelenk von Zehen oder Fingern) eine Hautfalte abzuheben, ist es sehr wahrscheinlich, dass ein Lymphödem vorliegt. Die Medizin spricht hier von einem „positiven Stemmer’schen Zeichen“.

Wichtig

Ein positives Stemmer’sches Zeichen ist praktisch immer der Beweis für ein Lymphödem.

Ein negatives Stemmer’sches Zeichen schließt ein Lymphödem jedoch nicht gänzlich aus.



„Positives
Stemmer'sches
Zeichen“
Quelle: Lympho-Opt-
Klinik, Hohenstadt

Erkennungszeichen für Lymphödem im Überblick

- Positives Stemmer'sches Zeichen
- Asymmetrische Schwellung
- Vertiefte, natürliche Hautfalten, besonders an den Grundgelenken
- Schwellungen an Fuß- und Handrücken
- Sehr glatte, pralle Haut an den geschwollenen Stellen

Die Diagnose

Falls Verdacht auf ein Lymphödem vorliegt, ist der Besuch eines Facharztes (Phlebologe, Lymphologe oder Angiologe) ratsam. Nur er kann eine aussagekräftige Diagnose stellen und weitere Schritte einleiten. Der Facharzt stellt fest, um welche Art von Lymphödem es sich handelt und wie es effizient und nachhaltig therapiert werden kann.

medi Tipp

Sie suchen im Ärzteverzeichnis des Telefonbuches nach einem Facharzt? Achten Sie auf den Zusatz „Phlebologie“ oder „Lymphologie“. Ärzte für innere Medizin oder Allgemeinmediziner haben diesen Zusatz meist durch eine Weiterbildung erworben. Informationen und Adressen von geeigneten Fachärzten in Ihrer Nähe erhalten Sie auch über die zuständigen Ärztekammern.

Notieren Sie sich vor dem Arzttermin einige Daten und Fakten, die Ihnen aufgefallen sind oder die beispielsweise Ihre gesundheitliche Vorgeschichte betreffen. Das unterstützt den Arzt bei der Anamnese.

Notieren Sie sich die Antworten folgender Fragen vorab und informieren Sie Ihren Arzt im Rahmen des Gesprächs.

- Wann haben Sie die Schwellung zum ersten Mal bemerkt?
- Gab es bereits Behandlungen? Falls ja, welche?
- Hatten Sie vor Auftreten der Schwellung Operationen, Infektionen oder Bestrahlungen?
- Welche konkreten Beschwerden haben Sie derzeit?
- Gibt es Begleiterkrankungen?
- Leiden Sie an einer Herzschwäche?
- Tragen Sie bereits Kompressionsstrümpfe? Falls ja, bringen Sie die Strümpfe bitte zu Ihrem Arzttermin mit.
- Wie sieht Ihre derzeitige Lebenssituation aus, sind Sie z. B. gestresst?

Von Fall zu Fall sind nach Anamnese und gründlicher Untersuchung der betroffenen Stellen auch Laborproben notwendig (insbesondere bei Verdacht auf Infektionen oder andere Erkrankungen).

In der heutigen Diagnostik werden manchmal auch Spezialtechnologien eingesetzt wie z. B. die moderne Lymphographie und die Funktionslymphszintigraphie. Die Ergebnisse helfen dem Facharzt bei der Einschätzung der Erkrankung und dabei, die Ursache festzustellen. Eventuelle venöse Zusatzerkrankungen werden außerdem per Ultraschall-Doppler-Untersuchung ermittelt.

Die Therapie

Als Behandlungsmethode hat sich die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) bewährt. Sie setzt sich aus folgenden vier Komponenten zusammen:

- Manuelle Lymphdrainage – eine besondere Massageart, mit der die Transportkapazität des Lymphgefäßsystems gesteigert wird
- Kompression zur Verringerung des Ödems durch Bandagen (Entstauung) und medizinische Kompressionsstrümpfe (Erhaltung), z. B. mediven
- Bewegung (z.B. Laufen, walken) und spezielle Gymnastik
- Konsequente Hautpflege – wichtiger Schutz vor Infektionen, z. B. medi day und medi night für gesunde, weiche Haut

Außerdem teilt sich die Therapie in zwei Phasen. Im Rahmen der Entstauungsphase geht es darum, eine bestmögliche Linderung der Ödemschwellung zu erreichen.

Maßnahmen während der Entstauung sind:

- Hygiene und Hautbehandlung
- Manuelle Ganzkörper-Lymphdrainage
- Kompressionstherapie mit Bandagen
- Bewegung und spezielle Gymnastik



Zur Erreichung eines optimalen Entstauungsergebnisses kommt in manchen Fällen die Behandlung mit Geräten zur Kompressionstherapie zum Einsatz. Experten sprechen hier von der sogenannten apparativen Therapie. Die Ödemflüssigkeit wird verschoben und die Transportkapazität wird angeregt. Diese Therapieform ist jedoch kein Ersatz für die manuelle Lymphdrainage.

Wurde die Entstauung in der ersten Phase abgeschlossen, schließt die Erhaltungsphase direkt an.

Maßnahmen während der Erhaltung sind:

- Hygiene und Hautbehandlung
- Manuelle Ganzkörper-Lymphdrainage
- Kompressionstherapie mit flachgestrickten Kompressionsstrümpfen
- Bewegung und spezielle Gymnastik

Die Kompressionstherapie im Detail

Kompression bildet sowohl während der Entstauung als auch im Rahmen der Erhaltung die Basis für eine erfolgreiche Entödematisierung.

Im Rahmen der Entstauung ist der Kompressionsverband (Bandagierung) nach jeder Lymphdrainage ein Muss. Kurzzugbinden besitzen einen hohen Arbeitsdruck (Stärke des Drucks bei Bewegung) bei gleichzeitig niedrigem Ruhedruck (Stärke des Drucks bei Ruhigstellung). Deshalb erreichen Kurzzugbinden einen guten Widerstand und damit Entstauungseffekt bei Bewegung.

medi Tipp

Es ist empfehlenswert, direkt nach der Lymphdrainage mit gewickeltem Bein „stramm“ spazieren zu gehen. Die Lymphflüssigkeit wird dadurch besser abtransportiert.

Mehrlagige Bandagierungen sollten immer von geschultem Personal angelegt werden.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe (z. B. mediven mondi oder mediven 550) werden anschließend für die Erhaltungsphase angewandt. Ihre Aufgabe ist es, das erreichte Ergebnis zu halten und eine Verschlechterung des Ödemzustandes zu vermeiden.

Strümpfe dieser Art werden nach Maß angefertigt. Das Material ist dicker und weniger elastisch, um einen flächigen und konstanten Druck auf das Bein auszuüben. Korrekt angepasst und richtig angezogen, sitzen die Strümpfe perfekt, üben einen exakt definierten Druck aus und sorgen für Entlastung.

medi Tipp

Das stabile Material flachgestrickter Strümpfe schneidet nicht ein. Auch Hautfalten werden nicht eingeschnürt. Rundgestrickte, feinere Kompressionsstrümpfe sind daher zur Ödembehandlung nicht geeignet.

Informationen zu den unterschiedlichen Qualitäten erhalten Sie im Sanitätsfachhandel. Dort werden Sie auch fachgerecht vermessen.



So können Sie die Ödemtherapie selbst unterstützen



Hautpflege

Konsequente Hautpflege ist bei Ödemen essentiell. Reinigen und cremen Sie Ihre Haut mit pH-neutralen Pflegemitteln und verzichten Sie in Ödemnähe auf Deodorants.

Kleidung

Tragen Sie bequeme, nicht einschneidende Kleidung und flaches Schuhwerk.

Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trinken Sie ausreichend.

Gymnastik

Fragen Sie Ihren Arzt nach Bewegungsprogrammen, die speziell für Lymphödem-Patienten entwickelt wurden.

Was Sie als Lymphödem-Patient vermeiden sollten

Stress in Job und Alltag

In Stresssituationen können sich die Gefäße zusammenziehen und verkrampfen. In manchen Fällen verschlimmern sich Ödeme dadurch.

Nagel- und Hautverletzungen

Achten Sie bei der Nagelpflege darauf, den Nagelfalz nicht zu verletzen und vermeiden Sie generell Hautverletzungen, Schürfwunden, Stiche & Co.

Starke Wärmeeinwirkung

Meiden Sie starke Hitze (z. B. Sauna, heiße Vollbäder oder Sonnenbäder).

Massagen

Lassen Sie keine knetenden Massagen und Fangoanwendungen im Ödembereich durchführen.

Das Lipödem

Ursachen, Diagnose und Therapie.

Bei Lipödemen handelt es sich häufig um vererbte oder chronische Störungen der Fettverteilung an Ober- und Unterschenkeln sowie im Hüftbereich. Gekennzeichnet werden Lipödeme durch eine Vermehrung der Fettzellen (Lipohypertrophie), Ödembildung in der zweiten Tageshälfte sowie Schmerzen in den Beinen. Häufig sind auch die Arme betroffen. Fuß- und Handrücken bleiben jedoch frei von Schwellungen. Meist treten Lipödeme erstmals während der Pubertät oder in der Schwangerschaft in Erscheinung.

Betroffen sind fast ausschließlich Frauen. Experten vermuten daher auch hormonelle Ursachen. Tritt die Erkrankung in Einzelfällen bei Männern auf, liegt häufig auch eine Leberschädigung vor.

Hinweis:

Lipödeme sind keine Folge von Übergewicht. Vielmehr handelt es sich um krankhaft veränderte Fettzellen. Übergewicht oder Gewichtsschwankungen können sich jedoch negativ auf das Lipödem auswirken.

Die Symptome

Verglichen mit Lymphödemen treten Lipödeme immer symmetrisch auf. Dabei kommt es zu „säulenartigen“ Veränderungen und Deformierungen der Beine – sogenannte „Reiterhosen“ an Po und Hüften. Dehnt sich die Erkrankung weiter nach unten zu den Fußknöcheln aus, spricht man vom „Suavenhosen-Phänomen“. Lipödeme sind bei Druck und Berührung schmerzempfindlich. Im fortgeschrittenen Stadium kann sich bereits enge Kleidung unangenehm anfühlen. Im Gegensatz zum Lymphödem ist das Stemmer'sche Zeichen beim Lipödem negativ (s. S. 10 / 11).

Die Erkennungszeichen für Lipödeme im Überblick:

- Negatives Stemmer'sches Zeichen
- Symmetrische Schwellungen
- Berührungs- und Druckschmerz
- Häufige „Besenreisernester“ im seitlichen Bereich der Oberschenkel
- Neigung zu Blutergüssen
- Familiäre Vorbelastung
- Knotige oder dellige Hautstruktur



Lipödem

(Quelle: Lympho-Opt-Klinik, Hohenstadt)

Die Erkrankung im Verlauf

Die Medizin unterscheidet bei Lipödemem unterschiedliche Stadien.



Stadium 1

„Orangenhaut“ mit feinknotiger Hautoberfläche



Stadium 2

„Matratzenhaut“ mit grobknotiger Hautoberfläche und größeren Dellen



Stadium 3

Grobe, deformierende Fettlappen

Quelle Bilder:
Lympho-Opt-Klinik,
Hohenstadt

Ein Lipödem zeigt sich zunächst an den Hüften. Später sind die gesamten Oberschenkel betroffen. Falls an den Innenseiten der Knie Fettlappen entstehen, kann es durch „Wundlaufen“ auch zu Entzündungen kommen. Fortgeschrittene Lipödeme behindern den Abfluss von Blut durch die Venen sowie den Abfluss von Lymphe im Lymphgefäßsystem.

Die Diagnose

Zunächst ist es wichtig, im Rahmen der Diagnose festzustellen, ob es sich um ein Lip- oder Lymphödem handelt. In der Regel ist ein Lipödem am typischen Verteilungsmuster der Fettpolster erkennbar. Auch der spontane Druckschmerz grenzt das Lipödem klar vom Lymphödem ab. Ergänzende Diagnostikmethoden sind die Ultraschallsonographie sowie die Funktionslymphszintigraphie, mit der ein eventuell begleitendes Lymphödem erkannt werden kann.

Die Therapie

Lipödeme können nicht durch Abmagerungskuren gelindert werden, denn die Fettpolster sind keine Folge von Übergewicht. Leiden Patienten jedoch unter Übergewicht, kann sich Gewichtsreduktion in Verbindung mit Sport (bitte immer mit Kompression) positiv auswirken. Die Behandlung mit Medikamenten oder Salben ist bei Lipödememen nicht sinnvoll.

Lipödem-Patienten mit Übergewicht sollten versuchen, ihr Körpergewicht auf einen Body Mass Index (BMI) zwischen 19 und 25 einzustellen.

medi Tipp

So berechnen Sie Ihren BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Unter www.medi.de finden Sie auch einen BMI-Rechner.

Die Therapieschritte nach Stadien

Stadium 1

Experten empfehlen hier die Kompressionstherapie mit Strumpfhosen, die bis zu drei Mal pro Woche für 45 Minuten – auch beim Sport – getragen werden. Behandlungen in Kosmetikstudios können ebenfalls sinnvoll sein, z. B. um Flüssigkeit aus den Fettdepots zu ziehen. Das passiert mittels Bodyform-Systemen oder durch die so genannte Elektrolipolyse. Auch hier ist im Anschluss das Tragen einer Kompressionsstrumpfhose notwendig.

Stadium 2

Experten raten in Stadium 2 zur apparativen Kompressionstherapie (siehe Lymphödem, Seite 14). Auch flachgestrickte Kompressionsstrumpfhosen (Strümpfe mit Naht), z. B. mediven mondi oder mediven 550, sollten getragen werden.

Stadium 3

Wie bei den Lymphpatienten, ist in diesem Stadium auch bei Lipödem die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) notwendig. Ergänzend kann eine Infrarottherapie sinnvoll sein, um die Mikrozirkulation in den kleinsten Blutgefäßen der Unterhaut zu verbessern.

medi Tipp

Bitte unternehmen Sie keine therapeutischen Alleingänge. Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt über die für Sie sinnvollen Möglichkeiten.

Lipödem und Sport

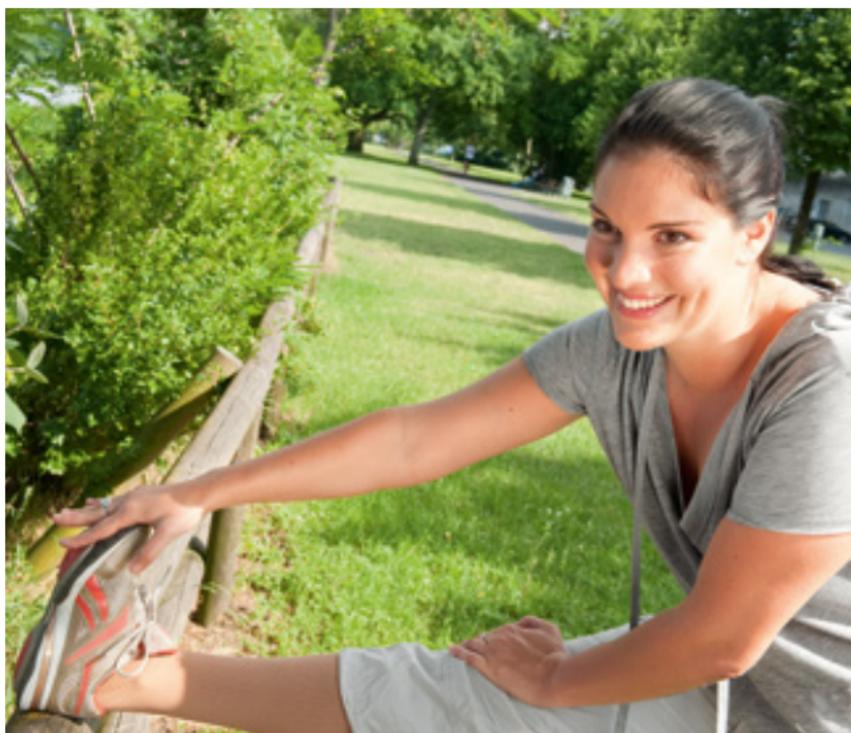
Sport ist sinnvoll – aber nur in Verbindung mit Kompression. Ohne begleitende Kompressionstherapie würde sich der Umfang der Beine nur noch weiter ausdehnen.

Folgende Sportarten sind für Lipödem-Patienten geeignet:

- Nordic Walking, Walking oder Spazieren gehen
- Wandern
- Aerobic
- Aquajogging und Schwimmen
(der Wasserdruck besitzt eine positive Wirkung)

Liposuktion (Fettabsaugung)

Liegt ein Lipödem vor, sind Fettabsaugungen generell möglich. Allerdings besteht Gefahr, dass sich Dellen in der Haut bilden. Auch die Fettpolster können sich nach einer gewissen Zeit nachbilden. Vor einer Absaugung muss zwingend geklärt werden, ob eventuell auch das Lymphsystem von der Erkrankung betroffen ist (siehe Lipo-Lymphödem). Nur ein Facharzt kann beurteilen, ob eine Fettabsaugung sinnvoll ist oder nicht.



Das Lipo-Lymphödem

Wenn Ödemerkrankungen in kombinierter Form auftreten.

Wie es der Name bereits erahnen lässt, ist das Lipo-Lymphödem eine Kombination aus beiden Ödemformen. In der Regel tritt das Lipödem zuerst auf. Durch die Vermehrung der Fettzellen im Gewebe werden die feinen Blut- und Lymphgefäße schleichend zgedrückt. Die Folge: Die Lymphe kann nicht mehr wie gewohnt abfließen und es bilden sich Lymphödeme.

Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) kommt auch bei dieser Ödemform zum Einsatz.



Lipo-Lymphödem
(Quelle: Lympho-Opt-Klinik, Hohenstadt)

Das Phleb-Lymphödem

Ödemerkrankungen, die aufgrund eines Venenleidens entstehen.

Venenschwächen (Varikosis) oder eine Thrombose können zur Schädigung der Venen und Venenklappen führen. In Folge dessen ist es möglich, dass Ödeme entstehen.

Fließt das Blut nicht rasch genug zum Herzen zurück, lagert das Gewebe Wasser ein. Je mehr Sie sitzen oder stehen und sich generell nur wenig bewegen, desto stärker prägt sich eine solche Ödembildung aus, denn die Venen „leiern praktisch aus“.

Die Schwellungen treten zunächst nur nach langem Stehen bzw. am Abend auf und betreffen nur den Knöchel. Mit dem Finger lassen sich sogar kleine Dellen in die Haut drücken, die für einige Minuten sichtbar bleiben.

Es ist ratsam, schon frühzeitig einen Facharzt (Phlebologe, Angiologe, Gefäßchirurg) aufzusuchen, wenn abends müde, geschwollene Beine auftreten.

Bei Phleb-Ödemen bildet ebenfalls Kompression die Basis der Therapie. Von Fall zu Fall sollte sie mit manueller Lymphdrainage kombiniert werden. Sind die Beine abends regelmäßig geschwollen, sollten auch tagsüber medizinische Kompressionsstrümpfe (z. B. mediven) getragen werden – auch, wenn keine Krampfadern sichtbar sind. Die Strümpfe unterstützen die Venenfunktion und vermeiden starkes Anschwellen der Beine.



Ein Unterschied, den Sie fühlen werden



Kompressionsstrümpfe bieten Ihnen ein attraktives Wohlfühlerlebnis. Vertrauen Sie in Sachen Gesundheit auf Technologie, die nachweislich wirkt.

Das medi compression Qualitätssiegel kennzeichnet hochwirksame Kompressionstherapie. Es steht für Premiumprodukte, in deren Entstehung die Erfahrung aus 60 Jahren Forschung und Entwicklung einfließt. Die Technologie mit dem definierten Kompressionsverlauf fördert den Blutrückfluss in den Venen und aktiviert zuverlässig das Lymphsystem. Das Ergebnis: Schmerzen und Schwellungen werden gelindert und Ihre Beine fühlen sich leichter an.

medi Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Farben und Varianten. Sie überzeugen selbst bei höheren Kompressionsklassen durch ihren besonderen Tragekomfort.

Qualität made in Germany für die Gesundheit Ihrer Beine.

Kompressionsstrümpfe

Wohltuende Entlastung nach Maß.

Kompressionsstrümpfe sind sehr angenehm zu tragen. Die Strümpfe werden in der Regel nach Maß gefertigt, sitzen dadurch perfekt am Bein und sorgen mit punktgenauer Kompression für spürbare Linderung. Eine Wohltat, die die Lebensqualität von Ödempatienten ganz wesentlich erhöht.

Der Facharzt stellt ein Rezept für die Versorgung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen aus und bestimmt im Zuge dessen auch die erforderliche Kompressionsklasse (I bis IV). Im Anschluss sind die Strümpfe im Sanitätsfachhandel erhältlich.



Wissenswertes zum Thema Kompressionsstrumpf:

- Bei Ödemerkrankungen erhalten Sie spezielle Kompressionsstrümpfe mit Naht (flachgestrickt), um den Entstauungserfolg zu erhalten. Solche Strümpfe sind für Beine, Zehen, Hände und Arme erhältlich. Über die Art der Versorgung entscheidet der Arzt.
- Bevor der passende Strumpf gewählt und bestellt wird, nimmt der Sanitätsfachhandel sorgfältig Maß – nur so wird der Strumpf später auch perfekt sitzen und kann seine Wirkung bestmöglich entfalten.
- Die Messung erfolgt am entstauten Körperteil.
- Wenn Sie erstmals Kompressionsstrümpfe erhalten, zeigt Ihnen der Sanitätsfachhandel das richtige An- und Ausziehen. Fragen sie gezielt nach, falls Sie nicht gleich Hinweise dazu bekommen. Kompressionsstrümpfe wirken nur, wenn sie korrekt angezogen wurden. Mit den richtigen Tricks ist das An- und Ausziehen außerdem ganz einfach. Praktische Anziehhilfen (z. B. medi Butler) sind ebenfalls im Sanitätsfachhandel erhältlich.
- Beachten Sie zur Reinigung Ihrer Strümpfe die Pflegeanleitung. Nur so bleibt die Qualität erhalten.

medi Tipp

Informationsmaterial über mediven Kompressionsstrümpfe und sinnvolle Zusatzprodukte erhalten Sie im medizinischen Fachhandel (Sanitätshaus) oder unter www.medi.de.

Mittels beiliegender Bestellkarte können Sie außerdem interessante Ratgeber zu Venenleiden und Ödemerkrankungen bestellen.





Praktische Alltagshelfer

Die An- und Ausziehhilfen von medi.

Die An- und Ausziehhilfen von medi (z. B. medi Butler) erleichtern den Umgang mit den Kompressionsstrümpfen enorm. Bei Notwendigkeit werden die Produkte vom Arzt verordnet – der Sanitätsfachhandel hilft gerne bei der Auswahl der richtigen Anziehhilfe.

Unter www.medi.de erhalten Sie einen Überblick, welche An- und Ausziehhilfen und welche weiteren sinnvollen Zusatzprodukte es von medi gibt.



Hautpflege in der Ödemtherapie

Schenken Sie Ihrer Haut jetzt besonders viel Aufmerksamkeit.

Die medi Hautpflegeprodukte sind die ideale Ergänzung zur Kompressionstherapie. medi day, medi night sowie medi soft und medi fresh sorgen für streichelzarte Haut und ein wohlig belebendes Gefühl, 24 Stunden lang.

- medi day kühlt tagsüber und reduziert Spannungsgefühl.
- medi night fördert die Regeneration der Haut über Nacht.
- medi soft liefert ein Plus an Feuchtigkeit und verhindert Rutschen des Haftbandes.
- medi fresh kann als kleine Erfrischung direkt auf den Strumpf gesprüht werden.



