

JOBST®

Unbeschwerter
leben
mit *Kompression*



Patientenratgeber
Lymphödem & Lipödem

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Intro | 04 |
| Das Lymphödem | 06 |
| - Was ist ein Lymphödem? | 08 |
| - Wer ist betroffen? | 10 |
| - Woran erkenne ich, dass ich ein Lymphödem habe? | 12 |
| - In welchem Stadium befinde ich mich? | 14 |
| - Was kann ich für mein Lymphödem tun? | 16 |
| Das Lipödem | 22 |
| - Was ist ein Lipödem? | 24 |
| - Wer ist betroffen? | 25 |
| - Woran erkenne ich, dass ich ein Lipödem habe? | 26 |
| - In welchem Stadium befinde ich mich? | 28 |
| - Was kann ich für mein Lipödem tun? | 30 |
| Was kann ich zusätzlich tun? | 34 |
| - Lasse dich gut begleiten | 36 |
| - Lebe deinen Stil | 38 |
| - Setze auf Qualität | 42 |
| - Sei achtsam | 44 |
| - Werde Teil der LymphCare Community | 46 |



Leben heißt lebendig sein

JOBST begleitet dich dabei, dein Leben positiv und voller Optimismus zu gestalten. Nimm die Herausforderungen des Lebens an und begegne ihnen mit innerer Stärke und Souveränität. Uns liegt es am Herzen, deine individuelle Lebensqualität nachhaltig zu verbessern, damit du jeden Tag selbstbestimmt und aktiv genießen kannst. Wir sind an deiner Seite und unterstützen dich - Tag für Tag.

Aufklären & positiv beeinflussen

Ob Lymphödem oder Lipödem - beide Erkrankungen betreffen Millionen von Menschen und sind trotzdem noch weitestgehend unbekannt oder werden oft übersehen und verwechselt. Wir arbeiten seit Jahrzehnten mit Lymph- und Lipödem-Patienten/-innen zusammen und möchten dir mit dieser Broschüre wertvolle Informationen zu deiner Erkrankung geben und dich gleichzeitig über wirksame Maßnahmen aufklären, die alle Aspekte dieser beiden Erkrankungen positiv beeinflussen können.

Kompression statt Kompromisse

Du verdienst Komfort und Sicherheit - und das jeden Tag! Deine Bedürfnisse sind unsere Motivation, unsere Produkte und Services laufend weiterzuentwickeln.

Unsere medizinischen Kompressionsversorgungen lindern nicht nur deine Symptome, sondern unterstützen dich auch bei der Bewegung im Alltag, beim Sport oder nach einer OP. JOBST Kompressionsversorgungen schränken nicht ein, sondern sind dein wertvoller Begleiter.

Hinter all unseren Produkten steckt viel Wissen, Erfahrung und die tägliche Sorgfalt eines Unternehmens, das sich den Bedürfnissen der Patienten/-innen und höchster Produktqualität verschrieben hat. Als einer der führenden Hersteller in der Kompressionstherapie setzen wir nicht nur qualitative, sondern auch modische und innovative Statements und ermöglichen es dir, trotz deines Lymph- oder Lipödems, ein selbstbestimmtes Leben zu führen - ohne Kompromisse.

A photograph of a woman and a young child on a swing set in a park. The woman, wearing a black and white striped dress and dark leggings, is sitting on the swing and smiling. The child, wearing a blue shirt and khaki pants, is standing on the swing seat. The background is a lush green park with trees and a bright sun creating a lens flare effect. The text 'Leichter leben mit Lymphödem' is overlaid on the right side of the image.

Leichter leben mit Lymphödem



Was ist ein Lymphödem?

Du hast Schwellungen an den Armen oder Beinen? Genau an diesen Stellen fühlt sich deine Haut teigig an und ist gespannt? Du hast das Gefühl, dass deine Gelenke aufgrund der Lymphansammlung unbeweglicher werden und Uhren sowie Schmuck sitzen enger? Die Schwellung ist eindellbar und geht beim Hochlagern zurück? Das sind typische Symptome für das Anfangsstadium eines Lymphödems. Die positive Nachricht: Es kann gut behandelt werden.

Das Lymphödem - eine chronische Erkrankung

Ein Lymphödem ist eine Ansammlung von eiweissreicher Flüssigkeit (Lymphe), die zu einer Schwellung im Gewebe führt. Wie kann das passieren? Das Lymphgefäßsystem ist Teil unseres Immunsystems im Körper. Lymphgefäße filtern und entsorgen Stoffe, die in Flüssigkeit gelöst sind - die sogenannte „lymphpflichtige Last“ oder kurz „Lymphe“.

Dabei handelt es sich zum Beispiel um Blut-Eiweiße, Fettsäuren, Stoffwechsel- oder Entzündungsprodukte. Ist der Lymphabfluss gestört, staut sich die Lymphe und so sammelt sich Flüssigkeit im Zwischenzellgewebe an, was nach außen als Schwellung sichtbar wird.

Flüssigkeitsansammlung im Gewebe sorgt dafür, dass das Lymphödem im Laufe der Zeit voranschreitet. Die eiweissreiche Lymphe aktiviert Zellen, die neues Bindegewebe bilden. Das erkrankte Gewebe verhärtet sich, das Hochlegen der Arme oder Beine bringt keine Linderung und die Schwellung ist nicht mehr eindellbar. Im weiteren Verlauf verhärtet sich die Haut weiter und es können warzenförmige Wucherungen, Verfärbungen der Haut und Fettablagerungen entstehen. Die Haut ist nun auch besonders anfällig für Infektionen.



Wer ist betroffen?

Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau - ein Lymphödem kann in jeder Lebenslage auftreten und entsteht nicht von heute auf morgen. Es tritt auf, wenn deine Lymphgefäße oder Lymphknoten geschädigt wurden, was zu einer Abflussstörung und infolge dessen zu einer Ansammlung der Lymphe im Zwischenzellraum führt. Aber auch ein Zuviel an Lymphflüssigkeit kann zu einem Lymphödem führen. Dein Körper versucht, diese Störung auszugleichen. Gelingt es ihm nicht mehr, setzen sich komplexe Mechanismen in Gang, die das Lymphödem im Laufe der Zeit voranschreiten lassen.

Bei einem Großteil der betroffenen Patienten/-innen entsteht das Lymphödem als Folge einer äußeren Schädigung des lymphatischen Systems (z. B. Krebserkrankung, Verletzung) In selteneren Fällen sind vererbliche, angeborene Ursachen Auslöser für ein Lymphödem.

Aufgrund der unterschiedlichen Entstehungsursachen lassen sich daher zwei Formen des Lymphödems unterscheiden:

Primäres Lymphödem

Ein primäres Lymphödem kann bereits unmittelbar nach der Geburt oder im Laufe des Lebens auftreten. Ursachen für seine Entstehung sind:

- Angeborenes Fehlen von Lymphgefäßen oder Lymphknoten
- Angeborene Unterentwicklung oder Weitstellung der Lymphgefäße
- Angeborene Verhärtungen von Lymphknoten

Sekundäres Lymphödem

Das sekundäre Lymphödem tritt wesentlich häufiger auf und hat eine vorangehende Ursache, durch die das Lymphsystem beeinträchtigt oder geschädigt wurde. Sekundäre Lymphödeme können in allen Körperregionen auftreten. Mögliche Ursachen sind:

- Verletzungen, die Lymphbahnen oder -knoten beschädigen
- Operationen, bei denen Lymphknoten entfernt oder Lymphbahnen durchtrennt werden (z. B. bei Brustkrebs)
- Tumore (gut- oder bösartig)
- Bestrahlung von Tumoren
- Starkes Übergewicht, in dessen Folge Lymphbahnen abgedrückt werden
- Unbehandelte, chronisch venöse Insuffizienz
- Wiederkehrende Infektionen
- Parasitäre Erkrankungen (vor allem in Entwicklungsländern)
- Immobilität (z. B. nach einem Schlaganfall)



Woran erkenne ich, dass ich ein Lymphödem habe?

Symptome eines Lymphödems kannst du selbst wahrnehmen, sie können aber auch äußerlich sichtbar sein. Wichtig ist, so früh wie möglich eine genaue Diagnose und Behandlung vom Facharzt (etwa von einem Facharzt für physikalische Medizin, mit der Spezialisierung Lymphödem) zu erhalten. Denn je früher mit einer geeigneten Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Chancen, das Fortschreiten zu verhindern.

Äußerlich sichtbare Symptome

- Schwellung einer Extremität, die häufig asymmetrisch auftritt z. B. nur ein Arm/Bein oder beide Beine mit unterschiedlich starker Ausprägung
- Schwellungen an Fuß und/oder Handrücken
- Hautveränderungen
- Deutlich erkennbare Hautfalten und Furchen
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Entzündliche Veränderungen der Haut

Spürbare Symptome

- Müde, schwere oder schmerzende Extremitäten
- Druck- und Spannungsgefühl
- Kribbeln oder Stechen
- Schnellere Ermüdung des betroffenen Beines oder Armes
- Kleidung und Schmuck fühlen sich enger an

Hinweis: Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten.



In welchem Stadium der Erkrankung befinde ich mich?

Nach einer genauen Diagnose kann das Lymphödem in verschiedene Stadien eingeteilt werden. Das jeweilige Stadium bestimmt auch die Therapieform des Lymphödems. Daher sollte sich diese direkt an die Diagnosestellung anschließen, um einer Ausweitung oder Verschlimmerung entgegenzuwirken.

Stadium 0 - Latenzstadium

Du hast keine sichtbare Schwellung oder andere Beschwerden obwohl - zum Beispiel nach einer Brustkrebskrankung - eine Schädigung des Lymphsystems vorliegt? Dann gleicht dein Körper die Störung auf anderen Wegen aus. Bis ein Ödem äußerlich sichtbar ist, kann es noch Monate oder Jahre dauern. Ebenso besteht die Möglichkeit, dass dein Körper die Schädigung komplett kompensieren kann.



Stadium I -

Spontan-reversibles Stadium

Es kommt zu einer ersten Ansammlung von Flüssigkeit, die mit dem Hochlegen der Gliedmaßen wieder nachlässt. Die Schwellung ist weich und bei punktuellen Druck bilden sich vorübergehend Dellen.



Stadium II -

Spontan-irreversibles Stadium

Durch die gestaute Gewebeflüssigkeit bildet sich zusätzliches Bindegewebe (Fibrose), das sich verhärtet (Sklerose). Die Schwellung lässt sich durch das Hochlagern nicht mehr reduzieren und das Gewebe lässt sich nur noch wenig oder gar nicht mehr eindrücken.



Stadium III

Das Gewebe ist stark geschwollen und hart (fibrotisch). Der Umfang des betroffenen Körperteils ist stark vergrößert. Es können Hautveränderungen wie Verdickung, Verfärbung (Hyperpigmentierung), erhöhte Hautfalten, Fettablagerungen und warzige Überwucherungen auftreten.



Was kann ich für mein Lymphödem tun?

Für die Behandlung deines Lymphödems stehen dir prinzipiell zwei Maßnahmen zur Verfügung: die konservative oder die operative Behandlung. Die konservative Therapie sollte immer als Erstbehandlung im Fokus stehen. Eine operative Behandlung sollte nur durchgeführt werden, wenn konservative Maßnahmen nicht helfen, die Schwellung extrem stark ist oder überschüssiges Gewebe entfernt werden muss. Hier muss die Beratung von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt werden.

Wichtig ist eine frühzeitige Diagnose, denn mit einer geeigneten Behandlung kann der Zustand deines Lymphödems erhalten oder sogar verbessert werden.

Die konservative Therapie

Eine erfolgreiche konservative Lymphödemtherapie besteht aus den zwei Phasen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Der Fokus in der ersten Phase liegt auf der Entstauung deines Lymphödems. Hierbei wendet dein Lymphtherapeut oder deine Lymphtherapeutin gezielte Griffe von den Zehen oder Fingern bis zum Rumpf an, um den Fluss der Lymphflüssigkeit wieder verstärkt zu aktivieren und überschüssige Gewebsflüssigkeit abzutransportieren.

Eine anschließende Kompressionsbehandlung mit mehrlagigen, nicht-elastischen Kompressionsverbänden dient dazu den Lymphfluss weiter zu erhöhen, Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Lymphgefäße zu transportieren und somit die Schwellung zu reduzieren. **Gleichzeitig wird der Druck in den Venen reduziert**, was ebenfalls zu einem Abschwellen führt. Anschließend folgt in Phase zwei die Erhaltung des erreichten Zustands durch das konsequente Tragen von Kompressionsversorgungen.

Du hast Symptome und fühlst dich unsicher? Du weißt nicht, zu welchem Facharzt du gehen sollst?

Besuche uns auf **www.LymphCare.com**.

Hier erhältst du wichtige Informationen und ganz viele Tipps. Profitiere von Empfehlungen für geeignete Fachärzte und Therapiebegleiter, erlebe einen regen Austausch unter Gleichgesinnten, unterhalte dich oder stelle deine Fragen - hier werden viele hilfreiche Erfahrungswerte geteilt.



Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)

Die KPE ist die effektivste Therapie und die Basis jeder erfolgreichen Lymphödembehandlung. Ihre zwei Phasen umfassen fünf individuell aufeinander abgestimmten therapeutischen Komponenten:

- **Manuelle Lymphdrainage**
- **Kompressionstherapie**
- **Bewegungstherapie**
- **Hautpflege**
- **Selbstmanagement**

Phase I ist die Entstauungsphase. Im Fokus steht die Reduktion des Ödems durch mehrlagige, nicht-elastische Kompressionsverbände. In dieser Phase werden alle Bausteine der KPE in fachkundiger Beratung, möglichst 1-2 x täglich angewandt.

Phase II ist die Erhaltungs- und Optimierungsphase. Hier wird der Therapieerfolg mithilfe von medizinischen Kompressionsversorgungen konserviert und optimiert. Die Bausteine der KPE werden je nach Bedarf und Beschwerden eingesetzt. Dein aktives Mitwirken ist in beiden Phasen erforderlich.





Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eines der zentralen Elemente der KPE. Schon nach kurzer Zeit können mit der MLD sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die Therapie wird vom Arzt angeordnet und von ausgebildeten Lymphtherapeuten ausgeführt. Die Kosten werden in der Regel von deiner Krankenkasse getragen. Bei dieser sanften Art der Massage wird durch spezielle Griffe, Verschiebe- und Dehntechniken die Aktivität der Lymphbahnen angeregt und so der Abfluss der Lymphflüssigkeit unterstützt. Das verhärtete Bindegewebe wird insgesamt gelockert und verliert somit an Schwellung. Eine Tiefenatmung verstärkt die positiven Effekte der MLD. Die so genannte „Zwerchfellatmung“ hilft dabei, tief liegende Lymphkolektoren zu öffnen. Daher beginnt und endet eine MLD für gewöhnlich mit Tiefenatmungs-Übungen. Übrigens: Lachen regt ebenfalls die Tiefenatmung an! Neben der Wirkung auf den Lymphfluss kann Lachen auch Stress, Angstzustände und sogar Depressionen lindern.

Wusstest du schon?

Du kannst auch lernen, wie du bei dir selbst mit einfachen Handbewegungen eine Lymphdrainage durchführst. Dieses Verfahren wird Selbst-Lymphdrainage (SLD) genannt. Dein Therapeut kann dir zeigen, wie du dabei vorgehst. Eine Eigenbehandlung ersetzt die professionelle Lymphdrainage nicht, sondern dient als zusätzliche Behandlung oder überbrückt z. B. Urlaubszeiten. Anschließend muss immer eine Kompression erfolgen.

Kompressionstherapie

Die Kompressionstherapie ist ein weiteres zentrales Element der KPE. Je nach Phase kommen nicht-elastische Kompressionsbandagen oder Kompressionsversorgungen zum Einsatz. Durch den Druck von außen wird der Lymphfluss erhöht, Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Lymphgefäße transportiert und somit die Schwellung reduziert. Gleichzeitig wird der Druck in den Venen vermindert, was ebenfalls zu einem Abschwellen führt.

Kompressionsbandagierung

In der ersten Phase der KPE wird dazu ein mehrlagiger nicht-elastischer Kompressionsverband angelegt. Zunächst wird dafür ein Schlauchverband angelegt. Dieser schützt die Haut und fixiert die Wickelung. Anschließend folgt eine Polsterlage, die eine bessere Anlage der eigentlichen Kompressionsbandage erleichtert. Darüber wird abschließend die eigentliche Kompressionsbandagierung gewickelt, indem der betroffene Körperbereich fest mit Bandagen umschlossen wird.

Optimal eignet sich hierfür das handlich zusammengestellte JOBST® LymphCARE Set und das JOBST® LymphCARE System.

Kompressionsversorgung

Nach Abschluss der ersten Phase kommen in Phase 2 medizinische Kompressionsversorgungen zum Einsatz. Sie haben die Funktion, dass die Schwellung nicht wieder zunimmt und der Behandlungserfolg aus der Entstauungstherapie gehalten oder weiter optimiert wird. Das A und O bei der Kompressionstherapie ist die konsequente Anwendung der Versorgung und die exakte Vermessung der betroffenen Region. Denn Kompressionsversorgungen können nur wirksam sein, wenn sie wirklich passen und den entsprechenden Druck auf das Gewebe ausüben können! Dein Arzt/Ärztin kann dir eine flachgestrickte Kompressionsversorgung verschreiben, die anschließend individuell nach deinen Maßen produziert wird. Kontaktiere deine Ärztin oder deinen Arzt für eine entsprechende Verordnung.

Glücklich sein
auch
mit Lipödem





Was ist ein Lipödem?

Die Beine werden immer dicker und du hast den Eindruck, dass deine untere Körperhälfte nicht zu deinem Körper passt? Darunter leiden Frauen mit Lipödem. Doch diese Erkrankung ist weit mehr als nur ein ästhetisches Problem.

Beim Lipödem handelt es sich um eine symmetrisch verteilte Vermehrung des Unterhautfettgewebes. Diese tritt vor allem an Ober- und Unterschenkeln auf und geht immer mit Schmerzen im betroffenen Gebiet einher. Fettansammlungen sind aber auch um die Hüften und an den Armen möglich. Im Normalfall sind Fesseln, Füße und Hände von einem Lipödem nicht betroffen.

Wer ist betroffen?

An einem Lipödem leiden fast ausschließlich Frauen. Die genauen Ursachen für die Entstehung der Erkrankung sind noch nicht ausreichend erforscht. Es handelt sich vermutlich um eine genetische Veranlagung und um hormonelle Ursachen, denn das Lipödem tritt häufig nach hormonellen Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren auf.

Phasen der Gewichtszunahme sind Experten zufolge ein entscheidender Auslöser für die Entwicklung eines Lipödems bei Patientinnen mit der entsprechenden genetischen Veranlagung. Damit sich ein Lipödem nicht verschlechtert, ist es deswegen besonders wichtig, auch auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und das Gewicht zu stabilisieren.



Frühzeitige Diagnose

Du bist der Meinung, eines oder mehrere dieser Symptome treffen auf dich zu?

Wende dich bitte sofort an einen lymphologisch ausgebildeten Arzt, denn dieser kann oft auch Lipödeme diagnostizieren.

Eine frühzeitige Diagnose bedeutet, dass du bestmöglich beraten und versorgt wirst.

Woran erkenne ich, dass ich ein Lipödem habe?

Auffällig beim Lipödem ist, dass die Proportionen deines Körpers durch die Fettgewebsvermehrung nicht mehr stimmen (disproportionale Fettverteilung). Der Rumpf ist beispielsweise eher dünn, während die Beine stark an Umfang gewinnen.

Ein Lipödem kann zwar zusammen mit starkem Übergewicht (Adipositas) oder einem Lymphödem auftreten, darf aber nicht hiermit verwechselt werden. Dies ist leider noch viel zu häufig der Fall. Folgende Merkmale kennzeichnen das Lipödem.

Typische Merkmale

- **Disproportionale Fettverteilung**
- **Symmetrisch auftretend an beiden Extremitäten**
- **Schmerzen/Druckempfindlichkeit in betroffenen Bereichen**
- **Im Vorfeld der Beschwerden Gewichtszunahme**
- **Erhöhte Hämmatomneigung**

Darüber hinaus kann sich die Haut in den betroffenen Bereichen anders anfühlen und aussehen.

Du suchst nach zusätzlichen Informationen? Die Community www.LymphCare.com gibt dir die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

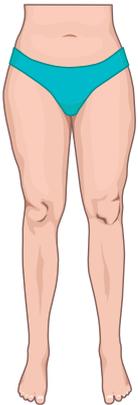
In welchem Stadium der Erkrankung befinde ich mich?

Nach der aktuellen Leitlinie der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften von 2015 ist das Lipödem in drei Stadien unterteilt (siehe Abbildung).* Neue Erkenntnisse weisen allerdings darauf hin, dass mit Hilfe einer adäquaten Therapie das Fortschreiten verhindert werden kann und die Leitlinie von 2015 wird zur Zeit überarbeitet. Das Lipödem ist also nicht zwingend eine fortschreitende Erkrankung**.

Es ist somit wichtig das Lipödem frühzeitig zu erkennen und klar von anderen Erkrankungen zu unterscheiden.

Stadium I

Hautoberfläche glatt, Unterhautfettgewebe leicht verdickt und weich ohne Knoten



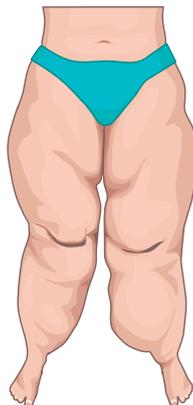
Stadium II

Hautoberfläche uneben, Unterhautfettgewebe verdickt mit kleinen Knoten



Stadium III

Hautoberfläche sehr uneben, Unterhautfettgewebe stark verdickt und verhärtet, große Fettwülste unter der Haut, Gehen u. U. behindert



*Quelle: AWMF; S1-Leitlinie Lipödem, 2015

**https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf





Was kann ich gegen mein Lipödem tun?

Für die Behandlung eines Lipödems stehen eine ganze Reihe von Maßnahmen zur Verfügung. Es ist wichtig, dass eine ganzheitliche Behandlung stattfindet und alle Aspekte des Krankheitsbildes sowie die im Vordergrund stehenden Beschwerden individuell berücksichtigt werden. Neben den unten aufgeführten Maßnahmen kann es auch sinnvoll sein sich mit Gleichgesinnten in Selbsthilfegruppen auszutauschen und psychologische Hilfestellung in Anspruch zu nehmen.

Eine passende Kompressionsversorgung

Für Lipödem-Patientinnen ist das Tragen einer Kompressionsversorgung unbedingt empfehlenswert. Sie können die Begleiterscheinungen deines Lipödems reduzieren und für mehr Wohlbefinden im Alltag sorgen. Dafür werden dir flachgestrickte Strümpfe nach Maß angepasst, die regelmäßig getragen werden müssen, um den Therapieerfolg zu sichern. Kompressionsversorgungen können vom Arzt verschrieben werden. Kontaktiere deinen Arzt für eine entsprechende Verordnung.

Vorteile einer Kompressionstherapie:

- Reduktion von Beschwerden und Schmerz
- Stützt das Weichteilgewebe
- Verbesserung der Mobilität

Stellst du neben deinem Lipödem vermehrt Schwellungen in den Beinen und auch in den Füßen fest, dann kann es ratsam sein, vor der Kompressionsversorgung eine Kompressionsbandagierung durchführen zu lassen. Hier ist es wichtig, deinen Arzt oder deine Ärztin zu kontaktieren, denn Lipödem-Patientinnen können - wie alle anderen Menschen - zusätzlich Ödemerkrankungen entwickeln (Lymphödem, Phlebödem).

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

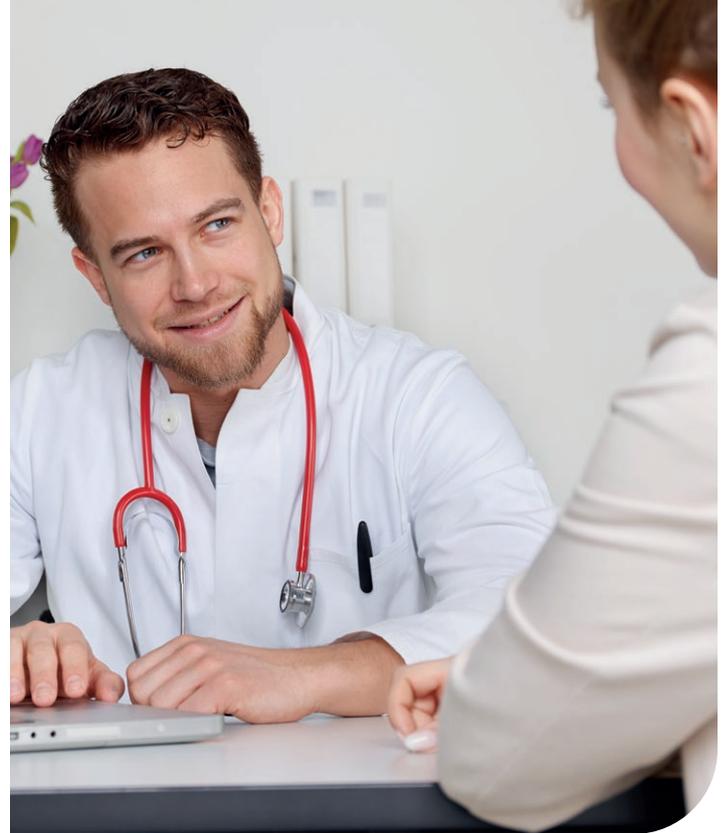
Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine sanfte Behandlungsmethode, bei der durch spezielle Griffe, Verschiebe- und Dehntechniken, die Aktivität der Lymphbahnen angeregt und so der Abfluss der Lymphflüssigkeit unterstützt wird. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer traditionellen Massage. Die MLD hat keinen Einfluss auf das Lipödem an sich, da sie nur ein Ödem (Wassereinlagerungen) behandelt und nicht direkt das Fettgewebe. Bei einem reinen Lipödem besteht aber weder ein relevantes Ödem noch eine Beeinträchtigung des Lymphgefäßsystems. Dennoch kann die von manchen Patienten wahrgenommene Schmerzreduktion durch MLD in der Anfangsphase einer Behandlung hilfreich sein. Liegt ein begleitendes Lymphödem vor, das sich als Folge der Adipositas entwickeln kann, dann ist die MLD eine sinnvolle Therapiemaßnahme.

Die Therapie kann von deinem Arzt oder deiner Ärztin angeordnet werden und wird von speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten ausgeführt. Die Kosten für die MLD werden in der Regel von der Krankenkasse getragen.

Die Liposuktion

Bei einem weiteren Fortschreiten der Erkrankung und den damit einhergehenden körperlichen und psychischen Einschränkungen kann ein chirurgischer Eingriff in Betracht gezogen werden, um die wesentlichen Beschwerden zu reduzieren. Die Liposuktion (Fettabsaugung) kann im Einzelfall zu einer Schmerzlinderung beitragen. Voraussetzung sollte u. a. sein, dass eine Therapie mit nicht-chirurgischen Mitteln (konservativ) bisher nicht erfolgreich war.

Das Tragen einer Kompression wird aber auch nach einer Liposuktion dringend empfohlen, da die operative Maßnahme keinen Einfluss auf die Entstehung des Lipödems hat.



Wusstest du schon ...?

... dass es einen neuen „Lipödem Konsensus“ in Europa gibt?

Experten aus 7 europäischen Ländern haben sich basierend auf ihrer fundierten Erfahrung und aktuellem Wissen gemeinsam auf eine bestmögliche Therapie des Lipödems geeinigt. Die wichtigsten Zusammenfassungen daraus kannst du auf unserer Website nachlesen, unter:

<https://www.jobst-austria.at/diagnose/lipoedem>



Leben im
Einklang mit
deinem
Körper



Stetiger Begleiter in deinem Leben.

Das tägliche Tragen deiner Kompressionsversorgung ist ein wesentlicher Bestandteil deiner Therapie. Sowohl beim Lymphödem, als auch beim Lipödem gilt: Deine Kompressionsversorgung ist dein täglicher Begleiter und unterstützt dich, dein Leben beschwerdefrei und aktiv zu gestalten.

Entstauungsfördernd bei Lymphödem

Bei deinem Lymphödem hilft die Kompressionsversorgung, die Lymphflüssigkeit weg von der betroffenen Extremität Richtung deiner Körpermitte zu bewegen, wo sie gut abtransportiert werden kann. Die Kompressionsversorgung verhindert auch, dass die Lymphe zurück in die Extremität fließt und wirkt als „Druckassistent“ für das Gewebe. Sie hilft so, den bei der Entstauung erzielten Behandlungserfolg aufrecht zu erhalten. Im Gegensatz zu den Bandagen dürfen die Kompressionsstrümpfe dehnungsfähiger sein. Das macht sie angenehmer zu tragen und erlaubt überhaupt erst, sie auch über die Gelenke hinweg anzuziehen. Für Lymphödeme werden typischerweise maßgefertigte flachgestrickte Versorgungen eingesetzt, damit ein optimales Therapieergebnis erzielt werden kann.

Therapieunterstützend bei Lipödem

Bei deinem Lipödem bewirkt Kompressionsbekleidung, dass die Schmerzen in den betroffenen Bereichen reduziert werden können. Hierfür ist ein antientzündlicher Effekt verantwortlich, der besonders in Kombination mit Bewegung wirkt. Für die Behandlung von Lipödem werden flachgestrickte Kompressionsstrümpfe nach Maß eingesetzt, da sie eine individuellere Passform ermöglichen als rundgestrickte Kompressionsversorgungen.



Das Leben in vollen Zügen genießen

Wir haben uns darauf spezialisiert, die Lebensqualität von Menschen mit Lymph- und Lipödem zu verbessern.

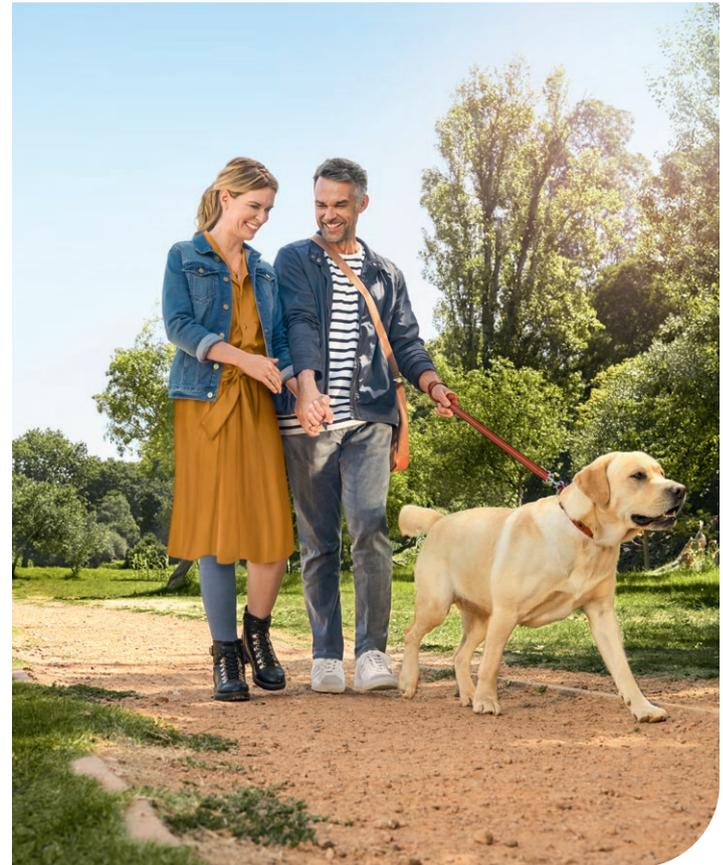
Mit viel Erfahrung und Leidenschaft entwickeln und produzieren wir JOBST Produkte zur Kompressionstherapie die im Alltag, im Beruf, beim Sport und in der Pflege eingesetzt werden. Wir fühlen uns höchsten Qualitätsstandards verpflichtet und fertigen unsere Kompressionsversorgungen mit modernster Technik und unter strengsten Qualitätskontrollen. Individuelle Lösungen für jeden Anspruch, modische Vielfalt und Liebe zum Detail prägen unsere Produkte und ermöglichen dir ein Leben ohne Kompromisse.

Therapiebegleiter mit Stil

Unsere Kompressionsversorgungen sind nicht nur Mittel zum Zweck. Sie sehen stylish aus, sind ausgesprochen komfortabel und sorgen in jeder Situation für ein gutes Gefühl. Wir bieten dir unkomplizierte Lösungen, die passen und dich in deiner Therapie unterstützen.

Entdecke unser Flachstricksortiment für Lymph- und Lipödempatienten.

Unsere Kompressionsversorgungen unterstützen dich dabei, deine eigene Persönlichkeit zu unterstreichen, deinen individuellen Stil auszuleben und dich selbstbewusst zu präsentieren. Sie helfen dir, dein Leben bestmöglich zu managen und dich sicher und gut zu fühlen, so wie du bist. Die Weiterentwicklung von Funktionalität und Style stehen bei JOBST Kompressionsprodukten im Fokus. Das Ergebnis fühlt sich gut an und sieht noch besser aus.



Unsere Produktqualitäten

| | JOBST® Elvarex® | JOBST® Elvarex® Soft | JOBST® Confidence |
|---------------------------------|-----------------|--|-------------------|
| Eigenschaften | Indikation | Milde bis moderate Lip- und Lymphödeme | |
| | | Schwere Lymphödeme | |
| Wandstabilität | ++ | + | + |
| Mikromassage-Effekt | ++ | + | + |
| Atmungsaktiv | + | + | + |
| Weichheit | + | ++ | ++ |
| Enthält Baumwolle* | + | | |
| Funktionszonen | + | | + |
| Contour-Fit | | | + |
| Aktives Feuchtigkeitsmanagement | | | + |

* Enthält Baumwolle in den Versorgungen der unteren Extremitäten in KKL 2, KKL3, KKL 3 forte, KKL 4, KKL4 super

JOBST® Elvarex®

Eine starke Flachstrick-Kompressionsversorgung, die dir feste Unterstützung und ein effektives Lymphödemmanagement bietet.

- Starker Halt: Für ein effektives Lymphödemmanagement
- Atmungsaktiv: Eine spezielle Maschenstruktur fördert die Luftdurchlässigkeit
- Funktionszonen: Ein optionaler Zusatz für mehr Tragekomfort und Flexibilität
- Mikromassage: Die spezielle Gestrickstruktur übt bei Bewegung einen Mikromassage-Effekt auf der Haut aus.

Ergänzend findest du Produkte aus unseren Kompressionslinien JOBST® Elvarex® Plus und JOBST® Elvarex® Soft Seamless für deine Füße und Hände sowie **JOBST® Relax als Kompressionsversorgung für die Nacht.**

JOBST® Elvarex® Soft

Die modischen und angenehm weichen Kompressionsversorgungen sehen toll aus, sind besonders hautfreundlich und unterstützen wirkungsvoll die Lipödemtherapie.

- Angenehm weich: Ein besonders weiches Bauschgarn verleiht eine hautschonende Weichheit für einen optimalen Tragekomfort
- Mikromassage: Die spezielle Gestrickstruktur kann bei Bewegung einen Mikromassage-Effekt auf der Haut ausüben
- Atmungsaktiv: Eine Maschenstruktur mit regelmäßigen, großen Öffnungen sorgt für eine hohe Luftdurchlässigkeit. Dadurch wird ein angenehmes Hautklima mit der Versorgung gefördert

JOBST® Confidence

Die nächste Generation flachgestrickter Kompressionsversorgungen nach Maß, für alle die es lieben, sich frei zu bewegen.

- Contour Fit: Die innovative Strickmethode ermöglicht eine optimale Anpassung an individuelle Körperformen
- Weich & stabil: Hergestellt aus einem geschmeidig anpassenden Gestrick, welches zudem die Sicherheit einer festen Unterstützung gibt
- Feuchtigkeitsmanagement: Ein hochentwickeltes Feuchtigkeitsmanagement-System mit Doppelschichtaufbau für optimalen Tragekomfort

JOBST® Relax

Speziell für das nächtliche Lymphödem-Management entwickelt, kann der JOBST Relax helfen der Flüssigkeitsansammlung in der Nacht entgegenzuwirken.

- Mikro-Massage: Spezielle Oberflächenstruktur zur Stimulierung des Lymphflusses
- Atmungsaktiv: Wärmemanagement, das durch eine Kombination spezieller Garne gewährleistet wird
- Polsterung: Spezielle Flachstrickkonstruktion sorgt für zusätzliche Polsterung bei genauem Kompressionsdruck



Erfahre mehr Glück, mehr Selbstliebe und mehr Achtsamkeit

Bewegungstherapie

Finde heraus, was dir Spaß macht und deinem Körper guttut. Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Baustein deiner Therapie. Empfehlenswert sind gelenkschonende Sportarten, wie z. B. Schwimmen, Yoga, Aquajogging, Nordic Walking oder Radfahren. Aber bitte nicht von null auf hundert! Fange langsam an und steigere dein Tempo.

Selbstmanagement

Du bist dein eigener Chef. Gestalte deine Therapie aktiv, bewusst und informativ. Wie sieht dein Krankheitsbild aus? Welche Maßnahmen unterstützen dich? Wo erlebst du Therapieerfolge? Reflektiere dein Verhalten, setze dich damit auseinander und ziehe deine individuellen Schlüsse für die Therapiefortführung.

Hautpflege

Gib deiner Haut die Pflege, die sie braucht. Hautpflege ist eine wichtige Säule in der Therapie. Die Kompressionsbekleidung kann deine Haut zusätzlich belasten, denn insbesondere bei Lymphödemen verändert sich auch die Haut durch die Erkrankung. Verwöhne deine Haut und schütze ihre natürliche Barrierefunktion. Für die Hautreinigung empfehlen sich milde, seifenfreie und medizinische Waschlotionen. Eine angemessene Hautpflege erreichst du mit Cremes und Lotionen, die hautverwandte Fette und Öle verwenden (z. B. Aloe Vera oder Mandelöl). Deine Haut ist sehr trocken? Milchsäure und barrierebildende Lipide (Linolsäure, Ceramide) sorgen in speziellen Cremes für besondere Pflege und Schutz.



Besonders empfehlenswert ist der Cutimed® Acute Schaum mit 5 % oder 10 % Urea - der Schaum zieht rasch ein, pflegt nachhaltig, und schont dennoch die Kompressionsgarne des Strumpfes.

Was kann ich zusätzlich noch für mehr Lebensqualität tun?

Stehe im Einklang mit deinem Körper

Akzeptiere deinen Körper, registriere ihn bewusst und behandle ihn respektvoll. Finde dein inneres Gleichgewicht und erkenne wer du bist und wo du stehst. Jeder Mensch hat Entwicklungspotentiale, finde deine heraus und setze dich mit ihnen auseinander - das ist schon der erste richtige Schritt. Einklang heißt Ruhe und Entspannung zu finden - sowohl in deinem Körper als auch in deinem Bewusstsein.



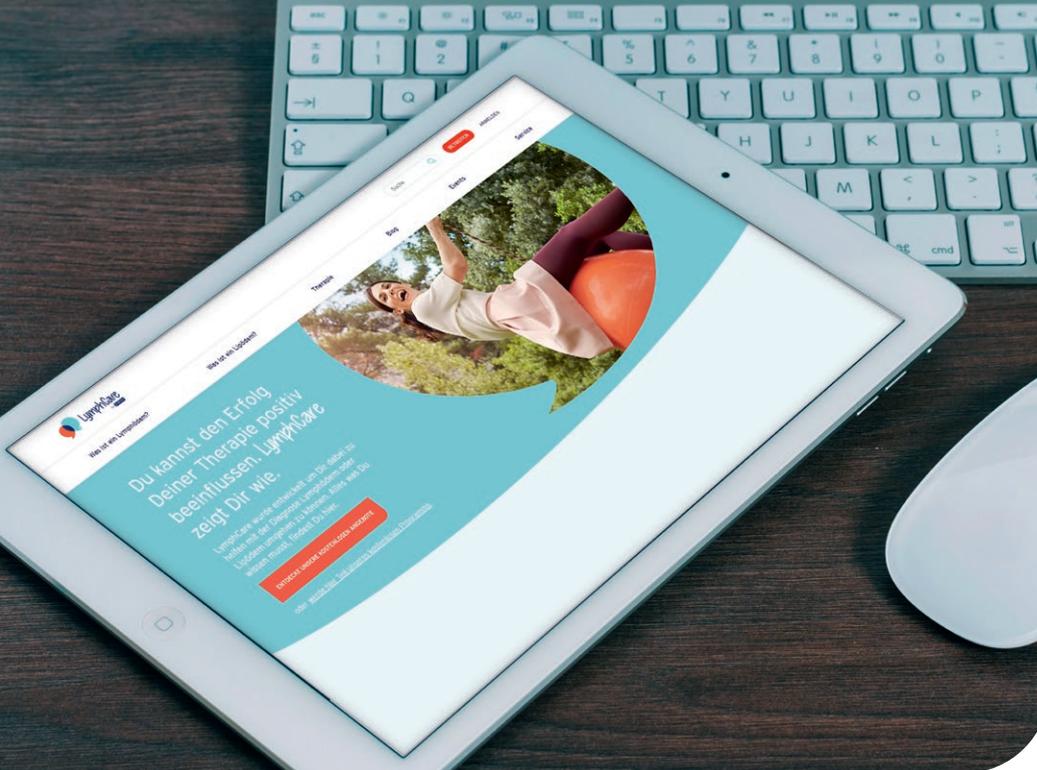
Behandle deinen Körper respektvoll und lerne ihn zu lieben.

Achte auf bequeme Kleidung

Entscheide dich für lockere Kleidung und angenehme Stoffe. Enge Gürtel und BHs sollten der Vergangenheit angehören, ebenso High-Heels. Mit flachem, bequemen Schuhwerk fühlst du dich einfach wohler.

Genieße deinen Urlaub

Viele Betroffene fragen sich, ob sie mit der Erkrankung in den Urlaub fahren können. Natürlich ist das möglich. Achte lediglich darauf, dass du dich der Hitze und Sonneneinstrahlung nicht allzu sehr aussetzt. Vermeide heißes Wasser (über 33 Grad). Ansonsten lass es dir gutgehen!



www.LymphCare.com



Werde Teil der LymphCare Gemeinschaft

Lymphödem und Lipödem sind beides chronische (lebenslange) Erkrankungen, die äußerlich sichtbar sind. Viele Betroffene sind daher überfordert, verunsichert und fühlen sich allein gelassen. Die gute Nachricht ist, du bist nicht allein! In Wahrheit bist du Teil einer sehr großen Gemeinschaft von Betroffenen, die ihr Leben in vollen Zügen genießen!

LymphCare wurde entwickelt, um dein Leben mit einem Lymphödem oder Lipödem einfacher zu gestalten. Hier findest du alles, was du brauchst. Erfahre mehr über die Krankheitsbilder und dessen Behandlungsmöglichkeiten, schaue dir Patientengeschichten an und finde LymphCare Events in deiner Nähe!

Du hast Symptome und fühlst dich daher unsicher?
Du weißt nicht, zu welchem Facharzt du gehen sollst?

Diese und weitere Fragen werden bei LymphCare beantwortet. Nutze das Forum um dich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder stelle deine Fragen an Experten. Hier kannst du Kontakte knüpfen und dir ebenfalls hilfreiche Ratgeber und andere Informationsunterlagen herunterladen.

**Denke immer daran:
Du bist toll, so wie du bist!**

Registriere dich jetzt kostenlos und werde Teil der LymphCare Gemeinschaft.

www.LymphCare.com

Wir stellen vor:

Flachstrick- Kompression der nächsten Generation

Von Experten entwickelt mit der
einzigartigen Contour-Fit
Strick-Technologie, passt sich
JOBST® Confidence der Körperform
noch genauer an als jemals zuvor.

Das sorgt nicht nur für Komfort, son-
dern unterstützt auch die Bewegungs-
freiheit im täglichen Leben.



Die neue Contour-Fit Technologie

Überreicht durch:

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland

www.jobst-austria.at
www.LymphCare.com

Tel. +49(0) 2822 6939-009
Fax +49(0)2822 607-199



essity

JOBST®,
an Essity brand