

Verhaltensregeln für Ödempatienten

Allgemein

- Tragen sie die vom Arzt verordneten Kompressionsverbände und -strümpfe
- Vermeiden Sie lang andauerndes bzw. übermäßiges Abknicken der Beine oder Arme.
- Entstauungsmaßnahmen sowie Gymnastik sind regelmäßig anzuwenden.
- Vermeiden Sie die übermäßige Einnahme von Entwässerungstabletten.
- Arbeitsplatz auf Verletzungsgefahr überprüfen.
- Keine schweren Lasten tragen.

Körperpflege und Hygiene

- Achten Sie auf Sauberkeit und gründliche Hautpflege.
- Zur Erhaltung des Säureschutzfilms keine alkalischen, sondern ph-neutrale Seifen verwenden.
- Die Haut darf nicht trocken oder rissig sein.
- Verwenden Sie keine hautreizenden oder allergisierenden Kosmetika und Deodorantien.
- Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Pilzerkrankung sofort ihren Arzt auf.
- Schneiden Sie bei der Nagelpflege nicht in den Nagelfalz.
- Keine knetende Massage des Ödembereichs, keine festen Hautbürstungen.

Ernährung

- Versuchen sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen und zu halten.
- Viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Zucker, Kuchen/Kekse.
- Die Nahrung sollte kochsalzarm sein.
- Rauchen und Alkohol sollten vermieden werden.
- Trinken Sie möglichst ungesüßt mindestens 2 Liter pro Tag.

Kleidung

- Kein Kleidungsstück darf Druck ausüben z. B. BH-Träger, keine Metallbügel, Gummizüge, Gürtel oder Armbanduhr die in die Haut einschneiden.
- Die Atmung ist wichtig. Achten Sie darauf, dass Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten bleibt, bequeme Kleidung bevorzugen.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.

Sport

- Mäßiges Ausdauertraining wie ruhiges Schwimmen, Radfahren, Spaziergehen sind empfehlenswert.
- Keine überdehnende Gymnastik.
- Vermeiden Sie Sportarten mit Anstrengungen und ruckartigen Bewegungen der betroffenen Körperregion.
- Vermeiden Sie Quetschungen, Prellungen und Blutergüsse.
- Keine Erfrierungen beim Wintersport

Beim Arzt oder Therapeut

- Nur im Notfall Blutdruckmessung, Akupunktur, Akupressur sowie Injektionen und Blutentnahme an der betroffenen Extremität.
- Eine manuelle Lymphdrainage nicht als isolierte Therapiemaßnahme akzeptieren.
- Keine Wärmebehandlungen im betroffenen Körperbereich.
- Suchen Sie sofort den Arzt auf, wenn
 - das Ödem spontan zunimmt und sich Anzeichen einer Entzündung bzw. Grippe zeigen. Gefahr einer Wundrose!
 - im Ödemgebiet ein blutergussartiger Fleck auftritt.
 - Schmerzen auftreten und die Muskelkraft nachlässt.
 - sich die Schwellung trotz guter Behandlung und Kompression verschlechtert.

Urlaub

- Meiden Sie Urlaubsgebiete mit feuchtwarmem Klima und starkem Insektenvorkommen. Antibiotika für den Notfall mitnehmen.
- Legen Sie bei längeren Reisen genügend Bewegungspausen ein, um gymnastische Übungen durchzuführen. Im Flugzeug oder Zug öfter aufstehen und laufen. Fußgymnastik mehrfach durchführen.
- Tragen Sie bei längeren Fahrten, Flügen unbedingt Kompressionsstrümpfe, um das Thromboserisiko zu senken.
- Beim Ausruhen, das Hochlagern nicht vergessen.
- Sonnenbrand unbedingt vermeiden, das Ödem kann sich verschlimmern!
- Achten Sie bei Autofahrten darauf, dass der Sicherheitsgurt nicht einschneidet.
- Vermeiden Sie Kratz- und Bisswunden durch Tiere.