

Heimübungen nach Oberarmstraffung

Damit die Entstauung auch einen anhaltenden Effekt hat, ist ein Heimprogramm zwischen Ihren Therapiesitzungen enorm wichtig. Dieses umfasst einerseits die Atemtherapie, gefolgt von Eigendrainage und zum Schluss Entstauungsübungen. Ergänzend zu den nachfolgenden Instruktionen finden Sie auf unserer Website www.swissparc.ch Video-Anleitungen für die verschiedenen Übungen.

1. Atemtherapie/-gymnastik

Durch die vertiefte Bauchatmung kann v.a. der Lymphabfluss aus dem Stamm und Bauchraum verbessert werden.

Die Einatmung erfolgt langsam, die Ausatmung kräftig. Nicht maximal ein-/ausatmen, damit keine Hyperventilation erzeugt wird. 1-2 Minuten durchführen.

2. Eigendrainage (jeweils vor den Heimübungen)

Neigen Sie den Kopf leicht zu einer Seite und legen Sie die Finger Ihrer Gegenhand entspannt in die Grube zwischen Ihrem Hals und Schlüsselbein. Führen Sie nun langsame, sanfte, kreisende Bewegungen von aussen nach innen aus, mit einem leichten Schub in Richtung Herz. Achten Sie dabei auf eine fließende Atmung. Setzen Sie die Finger an 2 bis 3 Stellen an und führen Sie die Kreise 5 - 10 x aus. Legen Sie nun Ihre Hand auf die Leiste und führen Sie wiederum langsame, kreisende Bewegungen in Richtung Bauchnabel aus. Setzen Sie die Finger an 2 bis 3 Orten an und führen Sie die Kreise 5 - 10 x aus.

3. Entstauungsübungen für Arme und Schultern

1. Arme hängen locker: Schultern vorwärts und rückwärts kreisen, dann Schultern heben und senken
2. Arme vorne heben und senken, dann Arme seitlich heben und senken
3. Ausgestreckte Arme seitlich kreisen (grössere und kleinere Kreise)
4. Oberarme am Rumpf angelegt: Unterarme beugen und strecken vorne und seitlich, dann Unterarme anwinkeln und nach innen und aussen drehen
5. Arme anheben (soweit als möglich) und Unterarme nach innen und aussen drehen
6. Handgelenke kreisen, dann im Wechsel Fäuste bilden und Hände strecken

Wiederholen Sie jede Übung 5 - 10 x, idealerweise 3 - 4 x täglich für 5 Minuten. Sie sollten dabei keine Schmerzen empfinden. Passen Sie bei Schmerzen das Bewegungsausmass entsprechend an.

Tipps für den Alltag bei Armlymphödemen

- Vermeiden Sie das Tragen von schweren Einkaufstaschen
- Achten Sie auf einen breiten BH-Träger; tragen Sie keinen schweren Rucksack
- Oft Hochlagern - das ist besonders wichtig!! (über Herzhöhe - beim Spazieren darauf achten, die Arme nicht hängen zu lassen)
- Überwärmung vermeiden (Schatten), Unterkühlung vermeiden (Handschuhe, warme Kleidung)
- Keine einengende Kleidung tragen
- Eine besondere Lymphdiät gibt es nicht. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und auf eine ausreichende, jedoch normale Trinkmenge.



Physiotherapie nach Oberarmstraffung

Liebe Patientin, lieber Patient

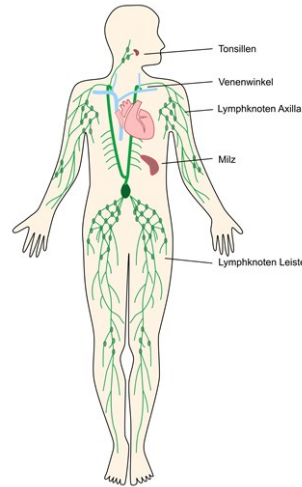
Bei Ihnen ist eine Operation zur Körperstraffung vorgesehen. Für ein optimales Resultat und eine möglichst rasche Erholung ist die Vor- und Nachbehandlung der Operation enorm wichtig. Die Physiotherapie ist hierbei ein zentrales Element. Nachfolgend finden Sie Informationen und Anleitungen zur Therapie, bei der Sie Ihre Physiotherapeut*in begleiten wird.

Warum Physiotherapie?

Operationen zur Gewebestraffung, typischerweise am Bauch, Oberschenkeln oder Oberarmen, gehen oft mit grossen Wunden einher. Während die Operation selbst meist nur wenige Stunden dauert, ist der Heilungsprozess wesentlich langwieriger. Um den Körper bei dieser Arbeit von aussen zu unterstützen, ist die Physiotherapie, insbesondere das Spezialgebiet der Entstauung und Ödembehandlung, enorm hilfreich.

Was ist ein Ödem und wie entsteht es?

Ein Ödem ist im Wesentlichen eine übermässige Wassereinlagerung im Gewebe. Unter normalen Bedingungen ist der Flüssigkeitsgehalt in den Zellen und zwischen den Zellen in einem gut regulierten Gleichgewicht. Das Lymphgefässsystem dient hierbei dem Transport von Flüssigkeiten und anderen Substanzen wie Eiweissen, Fetten, Zellen und Zelltrümmern aus dem Zellzwischenraum zurück ins Venensystem. Die Lymphgefässe durchziehen den gesamten Körper, meist parallel zu den Blutgefässen. Die Lymphknoten funktionieren dabei als Reinigungsstationen. Bei einer Straffungsoperation wird Gewebe entfernt. Es ist daher unvermeidlich, dass einige dieser Lymphbahnen durchtrennt oder sogar mitentfernt werden. Als Folge davon kommt es zu einer Störung dieses Flüssigkeitskreislaufes und zu einem Rückstau von Wasser und Eiweiss im Gewebe. Dies zeigt sich in Form einer tastbaren, oft auch sichtbaren, Schwellung. Insbesondere an den Armen und Beinen kann dies mit Spannungs- und Druckschmerzen sowie mit Bewegungseinschränkungen einhergehen.



Warum sollte das Ödem behandelt werden?

Ein Ödem kann nebst den spürbaren Beschwerden auch für die Wundheilung problematisch sein. Die daraus entstehende hohe Gewebespannung, der Rückstau von Abbauprodukten sowie die eingeschränkte Durchblutung können den Heilungsverlauf wesentlich verzögern. Grundsätzlich ist der Körper fähig, ein Ödem selbst abzubauen. Hierfür muss es aber zu einer Neueinsprossung von Lymphbahnen und einer Ausbildung von Umgehungskreisläufen kommen. Dies ist ohne externe Hilfe oft ein sehr langwieriger Prozess. Mit einer frühzeitigen äusseren Ödemtherapie kann die Ausbildung eines starken Ödems verhindert und der Rückgang insgesamt wesentlich beschleunigt werden.

Wie ist die Ödemtherapie aufgebaut?

Eine effektive Ödemtherapie besteht aus verschiedenen Komponenten. Einige davon können Sie selbstständig ausführen, andere werden durch eine speziell ausgebildete Physiotherapeut*in durchgeführt.

Wichtig ist, dass die Behandlung früh beginnt und konsequent und regelmässig durchgeführt wird.

1. Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Bei der MLD handelt es sich um eine therapeutische Massagetechnik. Mit speziellen Handgriffen ist es möglich, den Lymphabfluss zu aktivieren und das Gewebe zu entstaun. Eingelagerte, eiweissreiche Flüssigkeit wird über das Lymphsystem entsorgt. So kann sich das Ödem zurückbilden und das verhärtete (fibrotische) Bindegewebe wird gelockert und dadurch weicher. Im Gegensatz zur herkömmlichen Massage erfolgt die Lymphdrainage mit sanften, langsamen Griffen.

2. Kompression

Die Kompressionsbehandlung ergänzt die MLD, da sie kontinuierlich wirkt. Sie ist in der Behandlung des Ödems fast wichtiger. Durch den steten Druck auf das Gewebe wird das übermässige Einlagern von Flüssigkeit vermindert und deren Abtransport gefördert.

Die Kompression erfolgt je nach Lokalisation mit Strümpfen oder Bandagen. Teilweise kommen massgeschneiderte Kleidungsstücke zum Einsatz. Im Anschluss an Ihre Operation werden Sie mit Schlauchbandagen und/oder Ärmeln versorgt. Sobald die Wunden weniger schmerzempfindlich sind, wird der Kompressionsdruck durch einen Wechsel der Produkte noch leicht gesteigert. Dieser erhöhte Druck wirkt sich auch positiv auf die Narbenbildung aus.

Im Anschluss an die Operation sollten Sie die Kompression ständig tragen, ausser zur Körper- und Wundpflege. Im weiteren Verlauf können Sie die Kompression nachts ablegen. Kompressionsbekleidung sitzt eng und wie eine zweite Haut am Körper. Deshalb bedarf es zu Beginn etwas Übung, diese anzuziehen. Um Ihnen das Anziehen zu erleichtern, geben wir Ihnen zusätzliche Hilfsmittel mit.

3. Entstauende Bewegungsübungen

Gezielte Übungen oder allgemeine Bewegung in Kompressionskleidung sorgen für eine Förderung des Lymphflusses. Überbelastung führt hingegen zu einer Zunahme der Lymphflüssigkeit und somit zu einer Ödemverstärkung. Es sollten daher Pausen eingelegt werden, damit die Muskulatur nicht überlastet wird. Vor den Bewegungsübungen sollte immer die Eigendrainage und Atemtherapie ausgeführt werden.

4. Hautpflege

Die tägliche Hautpflege ist sehr wichtig. Durch das Tragen der Kompressionsbekleidung trocknet die Haut aus und kann zu jucken beginnen. Cremen Sie daher die Haut im Ödemgebiet morgens und abends mit einer reichhaltigen und feuchtigkeitsspenden Körperlotion ein, sparen Sie jedoch die Narbe zu Beginn aus. Achten Sie darauf, dass die Lotion vollständig in die Haut eingezogen ist, bevor Sie die Kompressionsbekleidung anziehen. Wir instruieren Sie, sobald die Wundheilung auch eine Narbenpflege zulässt.