

## Vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung eines Lymphödems

Durch die Krebserkrankung selbst oder auch im Zusammenhang mit den Therapien können sich so genannte Lymphödeme bilden. Diese belastenden Schwellungen entstehen bei Brustkrebs – vor allem an den Armen, wenn Lymphflüssigkeit nicht mehr richtig abfließen kann und sich im Gewebe staut. Bei Unterleibskrebs kann dies insbesondere an den Beinen auftreten.

Sie können vorbeugend aktiv werden:

- Vermeiden Sie grundsätzlich alle Faktoren, die eine Vermehrung der Gewebsflüssigkeit verursachen können. Das sind z. B. deutlich erhöhte Temperaturen (heiße Sauna, Sonnenbad, Wärmflaschen, heiße Thermalbäder), knetende Massagen, aber auch Kälte in Form von Umschlägen oder Eisbehandlungen.
- Verhindern Sie Manipulationen, wie Blutentnahmen, Spritzen oder Blutdruckmessungen am gefährdeten Arm.
- Achten Sie im Alltag darauf, dass Verletzungen – auch kleinere Bagatellverletzungen der betroffenen Gliedmaßen – vermieden werden, z. B. beim Nägel schneiden oder im Umgang mit Haustieren.
- Desinfizieren Sie kleinste Verletzungen sofort.
- Vermeiden Sie einengende Kleidung, wie schmale BH's oder das Tragen einer Handtasche über der Schulter auf der betroffenen Seite.