

BETTER & TOGETHER



INFORMATIONEN UND AUFKLÄRUNG

**BRUSTVERSORGUNG
UND ARMLYMPHÖDEM
NACH BRUSTKREBS**

for you

*Wir sind für dich da und
begleiten dich auf deinem Weg!*

BETTER TOGETHER – GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Liebe Leserin.

die Diagnose Brustkrebs ist ein einschneidendes und vor allem lebensveränderndes Ereignis im Leben einer Frau. Die Folgen der Brustkrebs-Therapie können noch Jahre danach sichtbar und spürbar sein. Daher ist es uns ein Anliegen, dir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und unser Wissen mit dir zu teilen.

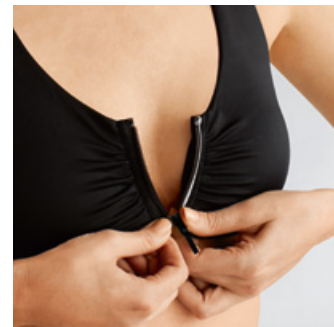
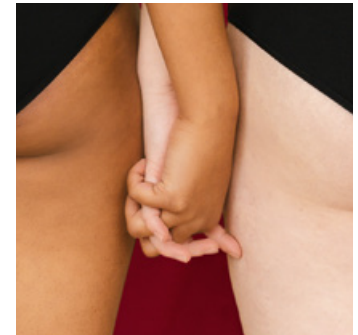
Deshalb haben wir diese Broschüre entwickelt: Sie soll dir Kraft geben und helfen, neuen Mut zu schöpfen.

Von starken Kämpferinnen inspiriert, ist dies ein kleiner Wegweiser – ein Begleiter auf deinem weiteren Weg zurück ins Leben. Wenn du möchtest, gehen wir ihn fortan gemeinsam.

Alles Liebe.

Amoena & Ofa Bamberg

DIAGNOSE & THERAPIEPHASEN	4 – 7
AMOENA PRODUKTLÖSUNGEN	8 – 9
HEILUNG BEGINNT	10 – 13
SELBSTVERTRAUEN WÄCHST	14 – 15
DAS TÄGLICHE LEBEN GEHT WEITER	16 – 17
WICHTIG ZU WISSEN	18 – 19
FOLGEERKRANKUNG LYMPHÖDEM	20 – 27
THERAPIEBAUSTEINE DER KPE	28 – 31
OFA PRODUKTLÖSUNGEN	32 – 33
UNTERSTÜTZUNG & GEMEINSCHAFT	34 – 35



DIE THERAPIEPHASEN BEI BRUSTKREBS

*Wir unterstützen dich auf deinem Weg
Amsena & Ofa Bamberg*

Es beginnt mit einer Auffälligkeit, mit einem „Knubbel“, der da nicht hingehört. Es folgen etliche Untersuchungen, dann die Gewissheit, dann der Schock, Wut, Angst. Entscheidungen stehen an, Fragezeichen kommen dazu.

Brustkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen, die eine Frau bekommen kann. Doch es gibt Hoffnung: Die Medizin hat zahlreiche Therapien entwickelt, die dir bei der Behandlung helfen. In all den Phasen dieser Brustkrebs-Therapie sind wir für dich da. Wir unterstützen dich auf deinem individuellen Weg.

DIAGNOSE



THERAPIE



PRIMÄRE OPERATIVE THERAPIEN

- > Brusterhaltende Operation
- > Ablatio/Mastektomie
- > Primäre Rekonstruktion

THERAPIEN

- Hormontherapie
- Chemotherapie
- Strahlentherapie



IN DIESEN PHASEN
SIND WIR FÜR DICH DA



ZURÜCK IM LEBEN



MÖGLICHKEITEN DER REKONSTRUKTION

- > Rekonstruktion mit Implantaten
- > Rekonstruktion mit körpereigenem Gewebe



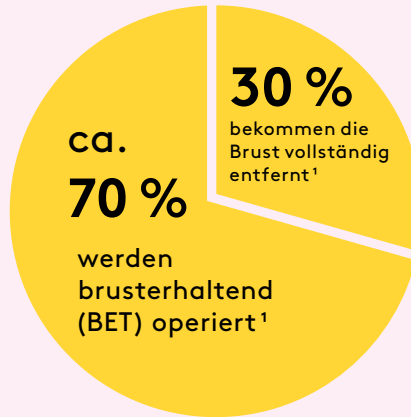
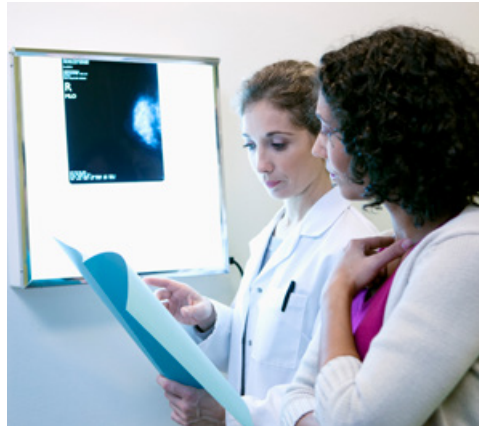
GESUND WERDEN



Über **70.000 Frauen in Deutschland** erkranken jährlich an Brustkrebs

Jahresbericht der zertifizierten
Brustkrebszentren Kennzahlenauswertung 2021
Auditjahr 2020 / Kennzahlenjahr 2019





Behalte den Überblick

Brustkrebs ist die am häufigsten diagnostizierte Krebsart bei Frauen mit jährlich zwei Millionen neuen Fällen weltweit. Im Laufe ihres Lebens erkrankt im Durchschnitt **eine von acht Frauen** an Brustkrebs. Statistisch gesehen wird der Krebs bei den meisten Betroffenen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren festgestellt. Dank guter Diagnostik, fortschrittlicher Therapiemöglichkeiten und OP-Methoden liegt die relative **5-Jahres-Überlebensrate** mittlerweile bei **90 %**.

Auf die Diagnose Brustkrebs folgt die operative Entfernung des Tumors und ggf. der betroffenen Lymphknoten.

Heutzutage werden etwa 70 % der Frauen brusterhaltend operiert – in rund 30 % der Fälle wird die ganze Brust abgenommen.

40-60 % der Frauen, die eine brusterhaltende Operation hatten, lassen sich ein zweites Mal operieren. Der Grund dafür sind Tumorrezidive oder ein nicht zufriedenstellendes Operationsergebnis. Letzteres trifft auf 10-40 % der Frauen weltweit zu.

Da Operationen und Folgebehandlungen mitunter schwerwiegende Eingriffe darstellen, steigt auch das Risiko von Folgeerkrankungen. Etwa 20-30 % der brustoperierten Frauen entwickeln im Anschluss an die Behandlungen ein Arm- oder Thorax-Lymphödem.

OPERATIVE THERAPIEN:

- > BRUSTERHALTENDE OPERATION (BET)
- > BRUSTENTFERNUNG (MASTEKTOMIE)
- > BRUSTAUFBAU (REKONSTRUKTION)

ZUSÄTZLICHE THERAPIEN:

- > HORMONTHERAPIE
- > CHEMOTHERAPIE
- > STRAHLENTHERAPIE



AMOENA PRODUKTLÖSUNGEN

Perfekt aufeinander abgestimmt

Jede Frau und jede Brustkrebserkrankung ist einzigartig. Um Frauen auf ihrem Genesungsweg zu unterstützen, bietet Amoena bereits ab Beginn der Therapie optimal aufeinander abgestimmte Produktlösungen in den jeweiligen Heilungsphasen an. Amoena Produkte aus den Bereichen Recovery Care, Brustprothetik und Breast Care Textilien schließen die Lücke in der Versorgung und begleiten betroffene Frauen auf ihrem Weg zurück in ein normales Leben.



**DIE AMOENA
SYSTEMLÖSUNG**



RECOVERY CARE

Die Recovery Care Linie wurde speziell für die Zeit nach einer Brustoperation entwickelt, um den Heilungsprozess optimal zu unterstützen. Unabhängig von den individuellen Herausforderungen unterschiedlicher Brust-Operationsmethoden stehen unsere Produkte für Sicherheit und Wohlbefinden.



BREAST CARE TEXTILIEN

Unsere Spezial-Textilien sind auf die individuellen Bedürfnisse brustoperierter Frauen abgestimmt - neben höchstem Tragekomfort besitzen alle Produkte beidseitig unsichtbar eingearbeitete Taschen, welche Platz für Amoena Brustprothesen oder Ausgleichsformen bieten.



BRUSTPROTHETIK

Das Amoena Voll- und Teilprothesen-Sortiment bietet eine breite Auswahl an Brustprothesen in unterschiedlichen Formen, Größen und Gewichtsoptionen. Ob nach Brustoperationen oder bei natürlicher Brustasymmetrie – bei uns findest du stets den passenden Ausgleich zur Wiederherstellung der Körpersymmetrie.

HEILUNG BEGINNT

Produkte, die dich in dieser Phase unterstützen

Nach jeder Operation ist das Operationsgebiet geschwollen und sehr druckempfindlich.

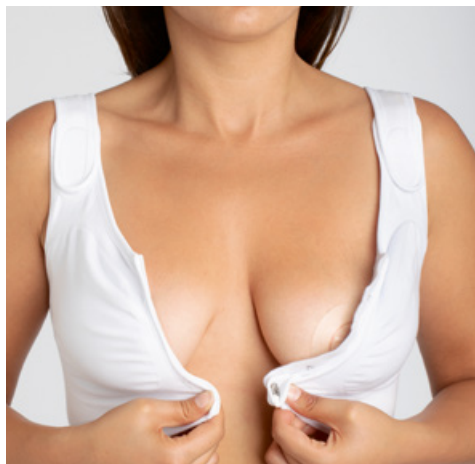
Während dieser sensiblen Phase stehen dir verschiedene Hilfsmittel bei der Genesung zur Verfügung. Ein gut sitzender und angepasster Post-OP-BH kann die Heilung positiv beeinflussen.

Je nach Operationsmethode (Mastektomie, BET und Brustrekonstruktion) gibt es z. B. auch Erstversorgungsprothesen. Diese können den Heilungsverlauf unterstützen und für Sicherheit und Wohlbefinden sorgen.

Nach jedem chirurgischen Eingriff entstehen Narben. Neben der postoperativen Kompression stehen dir auch Narbenaufgaben aus Silikon zur Verfügung. In Kombination angewendet, können diese beiden Hilfsmittel die Narbe weich und elastisch halten und damit zu einer positiven Narbenentwicklung beitragen.

- > **POST-OP-BHS, ERSTVERSORGUNGSPROTHESE**
- > **CURASCAR SILIKONE**
- > **CURASCAR KOMPRESSION**





Kombination des Mammilla Circle und Anchor Silikons mit dem nahtlosen Leyla Kompressions-BH nach der Brustoperation.



Kombination eines Silikon-Streifens mit dem Kompressionsmieder Panty nach Rekonstruktion mit körpereigenem Gewebe.



Die Amoena Priform ist eine Stoffform, die speziell für den temporären Einsatz direkt nach der Operation entwickelt wurde.

Feminin und leicht -
das passt zu mir!



Barbara

ALTERNATIVEN ZUM WIEDERAUFBAU DER BRUST

Der Tag nach dem Eingriff ist ihr noch klar im Bewusstsein. „Ich erinnere mich, als ich nach unten schaute, es war ein komisches Gefühl. Was ich sah, war einfach flach.“ Noch im Krankenhaus wurde Barbara mit Erstversorgungsprothesen aus Textil und einem BH aus dem Sanitätshaus ausgestattet. Zu diesem Zeitpunkt wusste Barbara nicht, welche Produkte es gibt und ihre Sorge war groß, nichts Ansprechendes für sich zu finden. „Meine Brust war zu dem Zeitpunkt ein wichtiger Teil meiner Identität und ich dachte mir, oh Gott, muss ich jetzt solche schrecklichen BHs anziehen?“, sprach sie ihre Befürchtung offen aus.

Während ihrer Reha hat Barbara sich durch Eigeninitiative umfassend im Internet informiert und ist anhand ihrer eigenen Recherchen auf Amoena gestoßen. Sie fand heraus, dass es modische BHs in vielen Farben sowie Brustprothesen in unterschiedlichen Formen und Gewichtsoptionen gibt, selbsthaftend oder mit einer belüftungsfördernden Rückseite. Individuell nach dem Bedürfnis und der Indikation der Frau anpassbar. „Ich war so erleichtert und glücklich über die Auswahl. Hier hat man das Medizinische mit dem Schönen verbunden. Ich bin immer noch begeistert über die vielen Möglichkeiten und sicher, dass jeder hier etwas Passendes findet.“

ICH SPARE NICHT AN MEINEM WOHLBEFINDEN

Barbara wusste genau, was ihre ideale Brustprothese leisten soll: „Ich muss mich damit wohlfühlen und sie gerne tragen.“ Deshalb spielte für Barbara der Preis in erster Linie keine Rolle. Ihr größtes Anliegen war es, sich lebendig und wohlzufühlen. „Mir war klar, dass ich an meinem Wohlbefinden nicht sparen werde, weil ich es mir wert bin.“

Die Kosten für eine grundlegende Brustprothetische Versorgung werden von den Krankenkassen übernommen. Für Premium Produkte, die spezielle Eigenschaften für einen höheren Tragekomfort haben, kann eine Zuzahlung notwendig sein.

SELBSTVERTRAUEN WÄCHST

Unterstützung für dein Selbstvertrauen

Sobald die Wundheilung nach ca. 6 – 8 Wochen abgeschlossen ist, beginnt die langfristige Versorgung mit Hilfsmitteln.

Im Sanitätshaus deines Vertrauens wird dir deine erste Voll- oder Teil-Brustprothese aus Silikon angepasst. Zudem kannst du aus einer Vielzahl von Spezial-BHs wählen.

Sport und Bewegung (insbesondere Schwimmen) unterstützen die Lymphtätigkeit und können somit den Heilungsprozess fördern. Hierbei sorgen Spezial-Bademoden und Sport-BHs für einen sicheren Halt der Prothese während deiner sportlichen Aktivitäten.

- > **VOLL- UND TEILPROTHESEN**
- > **SCHWIMMPROTHESE**
- > **KOMFORT-BHS**
- > **BADEMODE**
- > **SPORT-BHS**





SPORT-BH



KOMFORT-BH



VOLLPROTHESE



TEILPROTHESE

ISABELLE

NANCY

MARA

ISADORA



DAS TÄGLICHE LEBEN GEHT WEITER

16/17

Unterstützung für deinen Alltag

Nach einer Brustoperation ist der BH mehr als nur Wäsche - er wird zu einem aktiven Teil der persönlichen Gesundheitsfürsorge. Es ist wichtig, dass du dich auch nach der OP und der Therapie in deiner Kleidung wohlfühlst. Diese Textilien sind im Vergleich zu Herkömmlichen speziell konstruiert, was sie deutlich bequemer macht und dafür sorgt, dass die Prothese sicher an ihrem Platz sitzt.

Egal, ob klassisch, elegant, nahtlos, mit hohem Ausschnitt oder zum Sport - bei unseren Amoena-Spezial-BHs ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Für einen wunderbaren Tag am Strand oder im Schwimmbad: Unsere Bademode kombiniert Hightech-Stoffe mit zeitgemäßen Designs und innovativer Schnittführung.

- > VOLL- UND TEILPROTHESEN
- > SCHWIMMPROTHESEN
- > LINGERIE
- > WELLNESS
- > BADEMODE



DEINE INDIVIDUELLE BRUSTVERSORGUNG

WAS DIR ZUSTEHT UND WAS DIR HILFT

Wichtig zu wissen

WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR DIE BRUSTPROTHESE?

Die grundlegende brustprothetische Versorgung wird von den Krankenkassen übernommen. Zu der Versorgung gehören das Hilfsmittel selbst sowie die Beratung und Anpassung im Sanitätshaus.

WIE HOCH IST DER ZUSCHUSS BEI BHS UND BADEMODE?

Der Zuschuss kann je nach Bundesland und Krankenkasse variieren.*

WAS MUSS AUF DEM REZEPT STEHEN?

Auf der Verordnung des Arztes sollte für einen Spezial-BH der Zusatz **Prothesenhalterung** vermerkt sein; für eine Voll- oder Ausgleichsprothese der Zusatz **Mamma Ca.**

WIE SEHEN DIE LEISTUNGEN IN DER REGEL AUS?

- + Erstversorgung: eine Stoffprothese mit Wattefüllung, Zuschuss zu i.d.R. zwei Kompressions-BHs (Kompressionsbandage) mit eingenähter Tasche als Erstversorgung.
- + Erstausrüstung (etwa sechs bis acht Wochen nach der Operation): eine Silikonbrustprothese, Zuschuss zu zwei Spezial-BHs mit eingenähten Taschen als Prothesenhalterung, Zuschuss zu einem Spezialbadeanzug/-bademode mit Prothesentaschen
- + Jährlich: Zuschuss zu zwei prothesengerechten Spezial-BHs
- + Alle zwei Jahre: eine Silikonbrustprothese
- + Alle zwei bis drei Jahre: Zuschuss zu einem Spezialbadeanzug/-bademode mit Prothesentaschen

WICHTIGE ORGANISATIONEN:

Stiftung Deutsche Krebshilfe
www.krebshilfe.de/helfen/rat-hilfe
 Deutsche Krebsgesellschaft
www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/beratung-und-hilfe.html
 Brustkrebs Deutschland e. V.
www.brustkrebsdeutschland.de/category/alltags-tipps
 Frauenselbsthilfe Krebs
www.frauenselbsthilfe.de
 Pink! Aktiv gegen Brustkrebs
www.pink-brustkrebs.de



FOLGEERKRANKUNG ARMLYMPHÖDEM

Darauf solltest du achten!

Viele Patientinnen entwickeln nach der Operation, ob Mastektomie oder BET, ein Lymphödem, ohne es zu wissen. Dass betroffene Frauen die Symptome frühzeitig erkennen und entsprechend handeln, ist hier unser größtes Ziel und in unseren Augen die beste Chance, das Leben der Betroffenen spürbar zu verbessern.

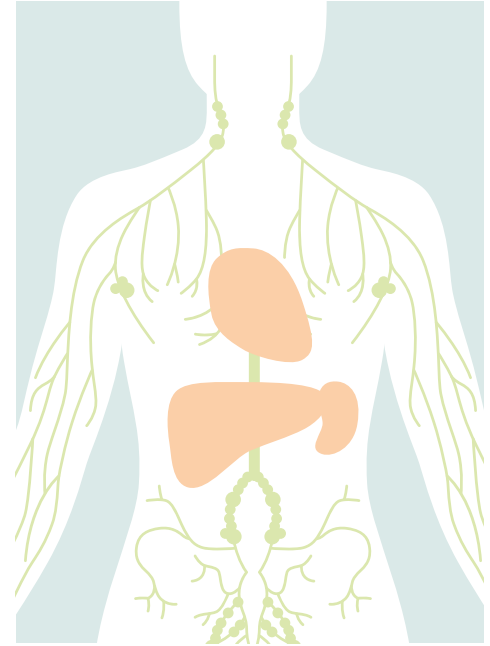
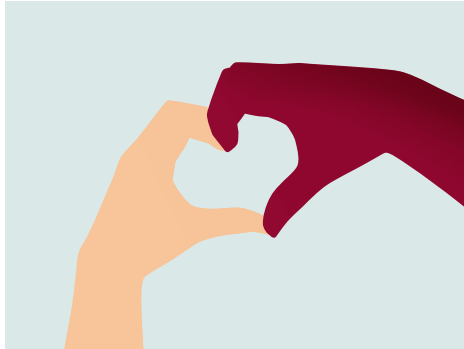
Sind Bestandteile des Lymphsystems geschädigt oder fehlen, sammelt sich Flüssigkeit im Gewebe an, die nicht abtransportiert werden kann. Dies führt zu einem Flüssigkeitsstau und zu einer Schwellung, die als Lymphödem bezeichnet wird.

Je nachdem, ob ein Lymphödem angeboren ist oder sich erst im Laufe des Lebens entwickelt, wird zwischen primärem und sekundärem Lymphödem unterschieden.

Bei sekundären Lymphödemen wird der natürliche Lymphabfluss durch äußere Einwirkungen gestört. Im Hinblick auf eine Brustkrebserkrankung können operative Maßnahmen zur Schädigung von Lymphgefäßen oder Entfernung von Lymphknoten führen. Auch zusätzliche Therapien, wie Strahlen- oder Chemotherapie, können Ursachen für eine Ödembildung sein.

Grundsätzlich gilt:

Wenn der intakte Teil des Lymphsystems den vorhandenen Schaden nicht ausgleichen kann, entsteht früher oder später ein Lymphödem.



„Nach einer Thailand-Rundreise habe ich bemerkt, dass sich mein linker Arm sehr warm angefühlt hat und ständig auf Spannung war. Auf die Diagnose Lymphödem war ich nach meiner Brustkrebs-Diagnose nicht vorbereitet.“

Sabrina M., 47 Jahre



DIE SYMPTOME

Ein Lymphödem lässt sich aufgrund verschiedener Merkmale feststellen. Vor allem optische Veränderungen an Armen oder Fingern geben erste Hinweise.

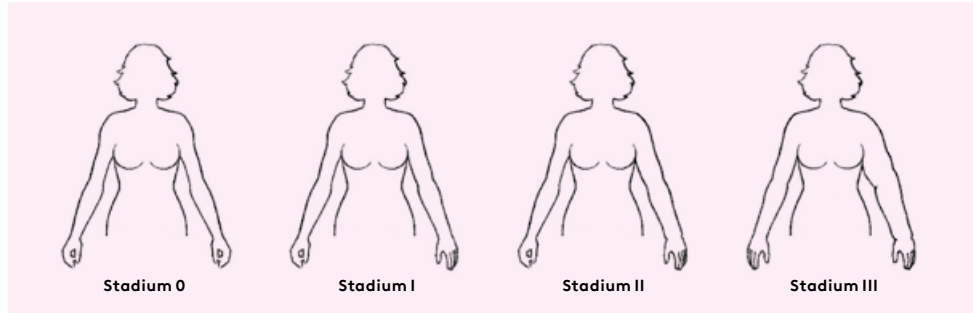
Die Uhr, die ich immer am Handgelenk getragen habe, wurde irgendwann zu eng und fing an, in die Haut einzuschneiden. Zum Glück wurde ich von meinem Gynäkologen schnell zu einem Phlebologen geschickt, der mein Lymphödem diagnostiziert hat.

Kerstin W., 64 Jahre

Beim Spielen mit meinen Katzen wurde ich an der linken Hand gekratzt. Die Stelle hat sich rasch entzündet und führte zu einer geschwollenen Hand. Im Nachhinein wurde das als möglicher Auslöser für mein Armlymphödem festgestellt.

Manuela F., 32 Jahre

Wenn du eines der **folgenden Anzeichen** bei dir bemerkst, wende dich direkt an einen Arzt, z. B. Phlebologen.



Je nach Schweregrad können folgende Anzeichen auf ein Lymphödem hindeuten:

- + Der Daumentest ist positiv:
Eine eingedrückte Delle bildet sich nur langsam zurück.
- + Die Haut spannt, ist leicht verfärbt und anfällig für Entzündungen.
- + Zunehmende Hautveränderungen werden sichtbar. Es können tiefe Hautfalten und Bläschen entstehen.
- + Das Stemmer'sche Zeichen tritt auf: Hautfalten über den Fingern lassen sich kaum, bis gar nicht abheben.
- + Arm und/oder Hand der betroffenen Seite sind geschwollen.

Der Schweregrad eines Lymphödems wird in der Medizin in folgende Stadien eingeteilt:

Stadium 0: **Latentes (unsichtbares) Ödem**

Das Lymphsystem ist bereits geschädigt, die Betroffenen sind jedoch noch beschwerdefrei.

Stadium I: **Reversibles (umkehrbares) Ödem**

Das Lymphsystem ist gestört. Die Schwellungen bilden sich durch Hochlegen der betroffenen Gliedmaßen noch vollständig zurück. In das Ödem kann eine Delle gedrückt werden, der Daumentest ist positiv.

Stadium II: Irreversibles (nicht umkehrbares) Ödem

Das Gewebe hat sich vermehrt und verhärtet. Dellen können kaum noch eingedrückt werden und erste Hautveränderungen werden sichtbar.

Stadium III: Gigantisches Lymphödem

Die Schwellungen nehmen extreme Formen an und es können Verdickungen sowie warzenähnliche Wucherungen entstehen. Hautveränderungen sind stark ausgeprägt. Die Haut ist empfindlich und anfällig für Infektionen.



Susan

Das Lymphödem gehört zu meinem Krebs dazu, aber es beherrscht nicht mein komplettes Leben.

Auf den ersten Blick wirkt Susan (auch genannt „Su“) glücklich und voller Energie – man findet sie mehrmals die Woche auf ihrem Stand Up Paddle Board heimische Seen und Flüsse unsicher machen. Auf den zweiten Blick fällt der Kompressionsarmstrumpf und -Handschuh am rechten Arm auf. Eine Folgeerkrankung von Susans Brustkrebs-Therapie. „Im März 2014 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs im Alter von 31 Jahren. Es folgte die Chemotherapie, die Bestrahlung, die Mastektomie, die Antihormontherapie,

der Brustaufbau, die Reha und viele weitere Untersuchungen und Maßnahmen“, ehe es Su wieder besser ging. So entschied sich die Hamburgerin für einen Wiederaufbau der Brust: „2016 bekam ich einen Expander in meine rechte Brust eingesetzt. Dieser dehnte meine Haut, sodass irgendwann eine Silikonbrust dort entstehen konnte. Bis dahin war alles noch fein. Beim Einsetzen des Silikons fing es dann an. Nach ein paar Wochen wurde meine Hand dick, dicker, und irgendwann richtig prall. Als hätte ich zugenommen oder sehr viel Wasser in der Hand. Manchmal spannte diese so sehr, dass es weh tat.“ Die Diagnose: sekundäres Lymphödem aufgrund der Lymphknoten-Entfernung infolge der Brustkrebstherapie, ausgelöst durch den operativen Eingriff.

SO BEHANDELT SU IHR ARMLYMPHÖDEM

Neben der wöchentlichen Manuellen Lymphdrainage muss Su einen Kompressionsstrumpf tragen. Dieser verhindert, dass der betroffene Arm und die Hand anschwellen. „Die Kompressionshandschuhe gibt es als einen kompletten Strumpf oder als Zweiteiler, mit Noppen, mit Massagekissen, in verschiedenen Farben oder mit Merinowolle für einen angenehmen Tragekomfort. Ich variere – beim Paddeln nehme ich oft nur den Handschuh, beim Schlafen den ganzen Strumpf von Ofa Bamberg, den ich aufgrund des Materials und des Service bis jetzt am besten fand.“ Auch Sport und Bewegung tun Su gut. Nicht nur ihr Armlymphödem ist dadurch besser geworden – auch mental hilft es ihr sehr.

ENTSTAUEN UND ERHALTEN

Ein Ödem muss behandelt werden, da sich der Zustand sonst rapide verschlechtern kann. Als Behandlungsmethode hat sich die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) bewährt. Bei frühzeitiger Behandlung ist es möglich, ein Lymphödem in das Stadium 0 zurückzuführen. Auch bei späterem Therapiebeginn lässt sich der Zustand deutlich verbessern.

Behandlungsziele der KPE:

- + Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen
- + die angestaute Flüssigkeit abtransportieren
- + den Lymphfluss verbessern
- + der Gewebsverhärtung und -vermehrung entgegenwirken
- + die Beweglichkeit und die Funktion der Muskelpumpe verbessern



Meditation und Atemübungen haben mir geholfen, mit den Schmerzen umzugehen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. **Sandra, 36 Jahre**

Die KPE-Methode hat mir geholfen, einen nachhaltigen, gesundheitlichen Effekt zu erzielen, sodass ich mich heute, wegen meines Armlymphödems, kaum noch eingeschränkt fühle. **Kerstin W., 64 Jahre**

Die Therapiebausteine der KPE werden in zwei Phasen eingesetzt, wobei es immer wieder vorkommen kann, dass sich die beiden Phasen überschneiden. Zudem können die Bestandteile der KPE in Hinblick auf die Häufigkeit durch deinen behandelnden Arzt entsprechend angepasst werden.

Phase I: Die Entstauungsphase

In der ersten Phase soll angestaute Flüssigkeit abtransportiert werden, um das Lymphödem zu verringern. Je nach Stadium kann die Phase I zwischen drei Wochen und mehreren Monaten dauern. Ein stationärer Aufenthalt bietet sich gerade für diese Phase der KPE besonders gut an, immer mit dem Ziel, **die betroffene Stelle maximal zu entstauen und das Umfangsmaß so weit wie möglich zu reduzieren.**

Phase II: Die Erhaltungsphase

Die zweite Therapiephase soll das Ergebnis der Phase I erhalten und verbessern. Für gewöhnlich wird die Erhaltungsphase dauerhaft weitergeführt, da eine Unterbrechung den Zustand des Ödems verschlechtern würde. Die Phase II hat daher das Ziel, **die Maßnahmen auf ein Minimum zu reduzieren, ohne dass sich der Zustand des Lymphödems verschlechtert, und dem Patient Lebensqualität zurückzugeben.**

KPE UND IHRE BESTANDTEILE FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Die KPE, bestehend aus den fünf Bausteinen Manuelle Lymphdrainage, Kompression, Bewegung, Hautpflege, Selbstmanagement und Aufklärung, zeigt sich bei regelmäßiger und konstanter Anwendung als sehr wirksam. Was es bei den einzelnen Maßnahmen zu beachten gilt, haben wir hier für dich zusammengestellt.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE (MLD)

Die MLD ist eine physiotherapeutische Form der Massage, die mit gezielten Handgriffen den Abtransport der Lymphflüssigkeit fördert. In Phase I sollte die Manuelle Lymphdrainage ein- bis zweimal täglich, in Phase II ein- bis dreimal wöchentlich durchgeführt werden.

Jeder der **fünf Therapiebausteine der KPE** ist gleichermaßen wichtig. Alle Einzelmaßnahmen tragen nur im Zusammenspiel zum Erfolg der Behandlung bei!



KOMPRESSION

Nach der MLD unterstützt die Kompressions-therapie den angeregten Prozess des Lymph-abflusses und verhindert die erneute Zunahme des Ödems.

In Phase I werden **Kompressionsverbände** aus Kurzzugbinden oder Mehrkomponenten-systemen eingesetzt. Da das Anbringen sehr komplex ist und teilweise Polstermaterialien notwendig sind, sollte der Verband von speziell ausgebildetem Fachpersonal ange-legt werden. In Phase II werden **medizinische Kompressionsstrümpfe** nach individuellen Maßen angefertigt. Sie sind angenehm zu tragen und können eigenständig an- und ausgezogen werden. Die Strümpfe sind in der Regel flachgestrickt, damit sie dem Ödem einen festen Widerstand bieten.





BEWEGUNG

Gezielte, aber behutsame Bewegungsübungen helfen, das Ödem zu reduzieren. Durch die Muskeltätigkeit wird die Muskelpumpe aktiviert und der Lymphfluss angeregt. Am wirksamsten ist ein Zusammenspiel von Kompression und Bewegung. Darum sollen die Bewegungsübungen immer in Kompressionsstrümpfen bzw. -verbänden durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die Bewegungen keine Schmerzen verursachen und sowohl in Phase I als auch Phase II täglich durchgeführt werden.

HAUTPFLEGE

Die natürliche Hautbarriere bei Lymphödempatienten ist zudem geschädigt. Dadurch ist die Haut anfällig für Infektionen und schlecht heilende Entzündungen. Es ist möglich, dass an schuppigen oder rissigen Stellen Erreger in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Um diesen Begleiterscheinungen vorzubeugen, ist die tägliche Hautpflege unverzichtbar. Morgens und abends sollten die betroffenen Stellen gesäubert und mit pH-neutralen Produkten gepflegt werden. Wenn trotzdem ungewöhnliche Veränderungen wie Hautrötungen auftreten, empfiehlt sich der rechtzeitige Arztbesuch.

- › **MANUELLE LYMPHDRAINAGE**
- › **KOMPRESSION**
- › **BEWEGUNG**
- › **HAUTPFLEGE**
- › **SELBSTMANAGEMENT UND AUFKLÄRUNG**



SELBSTMANAGEMENT UND AUFKLÄRUNG

Lymphödeme sind chronische Erkrankungen: Sie verlangen lebenslange Behandlung und somit viel Disziplin und Motivation. Doch konsequent durchgeführt, sichert die KPE den Langzeit-Therapieerfolg. Deshalb ist es wichtig, dass die Betroffenen lernen, ihr Leben mit der Krankheit autonom zu gestalten. Das bedeutet auf der einen Seite, sich umfassend über die Krankheit und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Nur aufgeklärte Patienten können ihre Krankheit verstehen und annehmen. Zum eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit gehören aber auch Schulungen zur individuellen Selbsttherapie. Hierbei sollen Fähigkeiten erlernt werden, die zu einem aktiven Leben beitragen, wie z. B. spezielle Atemtechniken, Entstauungsübungen oder Selbstbandage.

OFA PRODUKTLÖSUNGEN

Kompressionsstrümpfe mit Naturfasern

Ofa Bamberg setzt mit seinen zwei Flachstrick-Qualitäten Lastofa Forte und Lastofa Extra bei der Versorgung von Lymphödem-Patientinnen auf die Vorteile reiner Naturfasern.

Denn neben der exakten Passform und Stricktechnik legen wir besonders hohen Wert auf Tragekomfort. Merinowolle und Baumwolle sind in ihren Eigenschaften einzigartig – und in Kombination mit der für Kompressionsstrümpfen notwendigen Kunstfaser werden sie zum Multitalent. Sie vereinen hohe Feuchtigkeitstransporte mit natürlicher Geruchshemmung und einem angenehmen Temperatenausgleich – für ein Rundum-Wohlgefühl.

lastofa® forte

Die **flachgestrickte**
medizinische Kompression
mit **Merinowolle**

lastofa® extra

Die **flachgestrickte**
medizinische Kompression
mit **Baumwolle**



INDIVIDUELLE HAND- UND ARMVERSORGUNGEN



Weitere Informationen zu Lastofa Forte und Lastofa Extra, den Materialbesonderheiten sowie den Farben und Schmucknähten findest du in unseren Informationsbroschüren oder auf: www.ofa.de.

EINE GROSSE GEMEINSCHAFT HIER FINDEST DU UNTERSTÜTZUNG

Leben mit Lymphödem

Da die Erkrankungen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch belasten, hilft das Wissen, dass du mit der Diagnose nicht allein bist.

Vielerorts gibt es mittlerweile Lymphnetzwerke. In diesen Netzwerken schließen sich die an der Therapie beteiligten Sanitätshäuser, Physiotherapeuten und Ärzte, aber auch andere Akteure zusammen und koordinieren die Behandlung. Viele Netzwerke bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen für Patienten an.

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie:
www.dglymp.de

Bei der Lymphselbsthilfe e. V. – dem Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen – finden Betroffene detaillierte Informationen zu Ödemerkrankungen, der richtigen Therapie und zum Selbstmanagement. Außerdem bietet der Dachverband Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe und eine Übersicht aller Lip- und Lymphödem-Selbsthilfegruppen in Deutschland.

Lymphselbsthilfe e.V.
www.lymphselbsthilfe.de

Im Internet gibt es zudem zahlreiche Foren, in denen sich Betroffene über ihre Erfahrungen austauschen können. Oftmals sind auch Spezialisten in diesen Foren vertreten, die dir mit medizinischem Rat zur Seite stehen.



**NUR NICHT DEN
MUT VERLIEREN,
WIR SIND FÜREIN-
ANDER DA!**

Foren für Betroffene:
**LymphNetzwerk & Ödem Forum
Lip-/Lymphödem Forum Deutschland**



FÜR
for you
DICH



BETTER TOGETHER

**Eine Kooperation
für Brustkrebspatientinnen**
von Amoena & Ofa Bamberg

amoena

Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH

Kapellenweg 36
83064 Raubling

www.amoena.de
service@amoena.com

Tel. + 49(0)8035 871-160 oder -0

ofa bamberg

Ofa Bamberg GmbH

Laubanger 20
96052 Bamberg

www.ofa.de
lymphologie@ofa.de
Tel. + 49 951 6047-336