



Patienteninformation

Lymph- und Lipödem

Verstehen und therapieren.

BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®

4
Vier Patienten
berichten von ihren
Erfahrungen



Unterstützung bei Lymph- und Lipödem

Viele Menschen leiden zeitweise oder dauerhaft unter geschwollenen, schweren Armen oder Beinen, z. T. in Verbindung mit Schmerzen. Eine Ödemerkrankung kann hierfür die Ursache sein.

Fachärzte wie Lymphologen oder Phlebologen unterscheiden zwischen Lymphödemen und Lipödem. Diese Broschüre liefert Ihnen Informationen zu den beiden Krankheitsbildern und lässt betroffene Menschen mit ihrer Lebensgeschichte und ihren Erfahrungen zu Wort kommen.

Sie erfahren außerdem, was man unter der sog. KPE (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie), die bei beiden Ödemerkrankungen zur Anwendung kommt, versteht und wie BORT AktiVen® Intense Medizinische Kompressionsstrümpfe die Therapie wirksam unterstützen.

Sollten Sie Fragen zur Kompressionstherapie bei Lymph- und Lipödem haben, ist Ihr Sanitätshaus gerne für Sie da.

Inhaltsverzeichnis

Das Lymphödem Eine Störung des lymphatischen Systems	Seite 4–5
Das Lipödem Eine Verteilungsstörung des Fettgewebes	Seite 6–7
Die Kompressionstherapie zur Behandlung von Lymph- und Lipödem	Seite 8–9
Patientengeschichte 1 Ann-Kathrin, primäres Lymphödem	Seite 12–13
Patientengeschichte 2 Rosanna, sekundäres Lymphödem	Seite 14–15
Patientengeschichte 3 Susanne, Lipödem/Lipolymphödem	Seite 16–17
Patientengeschichte 4 Pierre, primäres Lymphödem	Seite 18–19
Mehr Lebensqualität Tipps für Ödempatienten	Seite 22–23
BORT AktiVen® Original Zubehör	Seite 24–25
Mitten im gesunden Leben BORT. Das Plus an Ihrer Seite®	Seite 26–27

Das Lymphödem

Eine Störung des lymphatischen Systems

Jeden Tag bildet unser Körper mehrere Liter Lymphflüssigkeit, die durch ein weit verzweigtes Netz an Lymphgefäßen fließt.

Dieses lymphatische System ist u. a. für den Abtransport von Stoffwechselprodukten, Wasser, geschädigten Zellen und Fremdkörpern wie Bakterien aus den Zellzwischenräumen verantwortlich. Es erfüllt zudem wichtige Aufgaben innerhalb des Immunsystems.

Wenn das lymphatische System nicht mehr richtig arbeitet, kann es zu einem Flüssigkeitsstau mit einer Gewebeanschwellung kommen – ein Lymphödem entsteht.

Primäres und sekundäres Lymphödem

Mediziner unterscheiden zwei Arten von Lymphödemem:

Primäres Lymphödem:

Durch eine angeborene Fehlbildung der Lymphgefäße oder einzelner Lymphknoten kommt es zur Entstehung des Ödems. Dies kann von Geburt an sein oder zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden.

Sekundäres Lymphödem:

Das Ödem entsteht im Laufe des Lebens durch äußere Einflüsse, z. B., wenn Lymphknoten entfernt wurden oder eine Strahlentherapie erfolgt ist.



Wer ist betroffen?

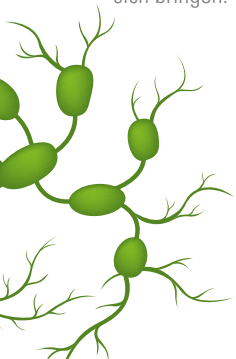
Es sind weitaus mehr Frauen als Männer, die ein Lymphödem entwickeln. Insbesondere Brustkrebspatientinnen können als Folge ihrer Erkrankung von einem Lymphödem betroffen sein.

Wie sind die Symptome?

- Meist einseitiges, d. h. asymmetrisches Anschwellen von Körperregionen
- Bevorzugt an Armen, Beinen oder Zehen
- Ungewöhnlich glatte, pralle und gespannte Haut
- Schwellung verschlimmert sich im Laufe des Tages

Lymphödeme entwickeln sich oft schleichend, da sie zunächst keine Schmerzen verursachen.

Eine frühzeitige Therapie ist dennoch notwendig, da sich die Schwellungen im weiteren Krankheitsverlauf sehr stark ausprägen können und Hautveränderungen mit sich bringen.



Das Lipödem

Eine Verteilungsstörung des Fettgewebes

Bei einem Lipödem handelt es sich um eine chronische, unnatürliche Vermehrung von unter der Haut liegendem Fettgewebe. Dies führt zu Schwellungen und unkontrollierten Verformungen an den betroffenen Körperteilen, meist an Armen und Beinen.

Besonders in der Anfangsphase ist es schwierig, das Krankheitsbild zu erkennen und von Adipositas (starkem Übergewicht) zu unterscheiden. Deshalb kommt es oftmals erst spät zu einer Diagnose. Lipödeme sind nicht heilbar, eine Diät und sportliche Aktivität allein können das Lipödem-Fett nicht abbauen.

Die Symptome sind durch eine spezielle Therapie allerdings gut kontrollierbar.



Stadium 1

- Die Hautoberfläche ist glatt
- Das Fettgewebe der Unterhaut ist gleichmäßig und feinknotig sichtbar

Stadium 2

- Die Hautoberfläche ist uneben und wellenartig
- Die Fettstruktur zeigt sich grobknotig

Stadium 3

- Das Gewebe ist großflächig deformiert, die Hautoberfläche hat Dellen
- Der Umfang hat stark zugenommen, mit überhängenden Hautlappen



Wer ist betroffen?

Das Lipödem kommt fast ausschließlich bei Frauen vor. Die Figur und das Körpergewicht spielen für eine Erkrankung keine Rolle. Was zu der Fettverteilungsstörung führt, ist noch nicht eindeutig geklärt. In vielen Fällen ist eine genetische Veranlagung zu erkennen.

Da Lipödeme verstärkt anlässlich von hormonellen Umstellungsphasen, wie z. B. in der Pubertät oder Schwangerschaft auftreten, geht man vom Hormonhaushalt als einem möglichen Auslöser aus.

Wie sind die Symptome?

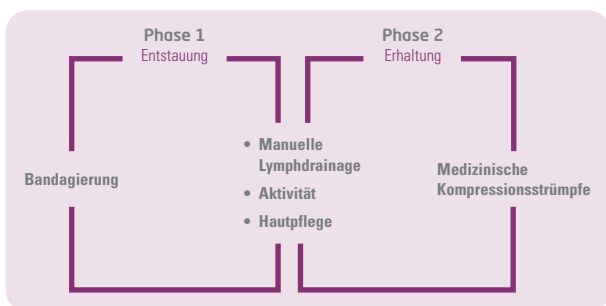
- Sichtbare, symmetrische Verformung von Körperteilen durch Fettanlagerungen
- Beidseitig an Armen und/oder Beinen
- Füße, Hände und Rumpf eher nicht betroffen
- Schwere, druckempfindliche Beine
- Spannungsgefühl und Berührungsschmerzen
- Erhöhte Neigung zu Blutergüssen („blaue Flecken“)

Ein Lipödem entwickelt sich langsam und in mehreren Stadien. Je weiter es fortschreitet, desto stärker werden die Folgen für Betroffene sicht- und spürbar. Neben Schmerzen kann vor allem das unproportionale Verhältnis der einzelnen Körperteile zueinander die Lebensqualität beeinflussen.

Die Kompressions- therapie

zur Behandlung von Lymph- und Lipödemen

Das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen ist Bestandteil der **Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)**, die als bewährte Behandlungsmethode bei Ödemerkrankungen eingesetzt wird. Sie besteht aus fünf Bausteinen, die in zwei Phasen zum Einsatz kommen.



Bei der **Manuellen Lymphdrainage** wird das Gewebe durch eine spezielle Massage entstaut, d. h. das Abfließen der Lympheflüssigkeit aktiviert. So kann sich das Lymphödem zurückbilden. Beim Lipödem hingegen steht die Mobilisierung des Gewebes im Vordergrund.

Ein weiterer wichtiger Baustein der Therapie sind **medizinische Kompressionsstrümpfe**, die in der Erhaltungsphase eine erneute Flüssigkeitsansammlung im Gewebe deutlich reduzieren oder sogar verhindern können. Beim Tragen kommt es zu einem Wechselspiel zwischen Muskulatur, der Haut und dem durch das Gestrick ausgeübten Druck.

BORT AktiVen Intense® **Medizinische Kompressionsstrümpfe**

für die Bein-, Hand-, Arm- und Zehenversorgung zeichnen sich durch höchste Fertigungsqualität und eine Vielzahl an individuellen Varianten aus. Erhältlich in verschiedenen Ausführungen sowie Standard- und modischen Farben sind sie ein attraktiver und medizinisch wirksamer Begleiter durch die Ödemtherapie.

**BORT
INDIVIDUAL**

Für Sie nach
Maß gefertigt



Tägliches Tragen für spürbare Erleichterung

Um den bestmöglichen Therapieerfolg zu erzielen, sollten medizinische Kompressionsstrümpfe in der Erhaltungsphase täglich nach dem Aufstehen angelegt und bis zum Abend getragen werden.

Die Strümpfe werden individuell an Beine, Arme oder Hände angepasst und verfügen daher über einen hohen Tragekomfort.



Weiß



Beige



Karamell



Marine



Anthrazit



Schwarz



Natur



Dunkel-
braun



Silber



Bordeaux



Hier finden Sie Ihren BORT
Fachhandelspartner:
www.bort.com/de/haendlersuche

STAR

ALL



THE

RKER



Auf den folgenden Seiten stellen wir
Ihnen vier Patientengeschichten vor.

Patientengeschichte 1

Ann-Kathrin, 18 Jahre | Primäres Lymphödem am rechten Bein

„Mittlerweile komm ich echt gut zurecht und kann mit meinem Bein alles machen, worauf ich Lust habe.“

Mein Name ist Ann-Kathrin, ich bin 18 Jahre alt und gehe noch zur Schule. Ich habe am rechten Bein ein primäres Lymphödem. „Primär“ heißt dabei so viel wie „angeboren“.

Der Auslöser dafür war, so wie es aussieht, **ein Insektenstich in den Knöchel**, als ich 10 Jahre alt war.

Danach war mein Bein dick angeschwollen, die Haut ganz glatt und gespannt. Weil das auch nach ein paar Wochen nicht mehr richtig wegging, sind meine Eltern mit mir erst zum Hausarzt und dann auf Empfehlung zu einem Spezialisten gegangen. Der konnte uns endlich den Grund erklären, es lag daran, dass die Lymphflüssigkeit im Bein nicht mehr richtig abfließen kann und, dass man so etwas als **Lymphödem** bezeichnet.

BE YOU

Zur **langfristigen Therapie** dagegen gehört das Tragen eines Kompressionsstrumpfs, der die Lymphflüssigkeit zurückdrängt. Am Anfang fand ich mich mit dem Strumpf echt komisch und wollte damit gar nicht vor die Tür – wahrscheinlich lag das aber daran, dass ich noch so jung war. Im Laufe der Jahre habe ich mich daran gewöhnt: morgens anziehen und vor dem Schlafen ausziehen, das geht ganz automatisch. Vor allem, weil das Tragen des Strumpfs mir echt gut tut und die **Schwellung dadurch viel kleiner** ist.

Was mir hilft, ist unser Sanitätshaus, in dem ich **alle 6 Monate einen neuen Strumpf** bekomme. Die haben mir auch eine **Anziehhilfe** empfohlen, mit der ich superleicht in den ziemlich engen Beinstrumpf komme. Ich trag den gern mal in weiss unter der Jeans oder, am liebsten in Hautfarbe, dann ist er fast unsichtbar und ich kann damit zum Hip-Hop oder ins Fitnessstudio gehen. Vielleicht hole ich mir mal eine **schicke Farbe**. Ich bin ganz froh, dass mein „dickes Bein“ jetzt keine Probleme mehr macht.

Patientengeschichte 2

Rosanna, 58 Jahre | Sekundäres Lymphödem beidseitig an den Armen

„Dieser Sinnspruch hat mich durch eine sehr bewegende Zeit geführt:

Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling. (Lootse)“

Kurz vor meinem 49. Geburtstag erhielt ich meine **Brustkrebsdiagnose**. Nach einem Untersuchungsmarathon wurde innerhalb einer Woche die brusterhaltende OP durchgeführt, bei der **beidseitig Lymphknoten entfernt** wurden. Die anschließende Chemo, Antikörpertherapie, Bestrahlung und noch anhaltende Antihormontherapie meistere ich gut mit viel Durchhaltevermögen.

Erst ein Jahr nach der OP bemerkte ich einen Druck in den Armen und **ungewöhnliche Schwellungen**. Meine Gynäkologin und ein Gefäßchirurg stellten daraufhin fest, dass sich ein **sekundäres Lymphödem** an beiden Armen entwickelt hatte.

EINZIG ARTIG

Das war erstmal keine gute Nachricht, aber ich wusste von Vorträgen in der Reha, dass Lymphödeme **gut therapierbar** sind. So begann ich mit einer Kombination aus **Lymph-drainagen** bei einem speziell ausgebildeten Therapeuten in meiner Physiopraxis und – nach Anmessen und Fertigung – mit dem **Tragen von medizinischen Kompressionsarm-strümpfen** aus dem Sanitätshaus.

Ich merkte schnell, dass sich die Schwellung so auf Dauer gut reduzieren lässt und mich im Alltag weniger einschränkt.

Deshalb gehören meine Armstrümpfe fest zu meinem Alltag. Jeden Morgen ziehe ich sie automatisch passend zu meiner Kleidung an. Besonders wichtig ist mir die **gute Passform**, und dass die Ränder nicht drücken. Aber auch der modische Aspekt. Farblich ist Silber mein klarer Favorit. Das passt toll zu meiner Haarfarbe und zu fast jedem Outfit. Da ich sehr aktiv und sportlich bin, wasche ich die Strümpfe täglich. Praktisch finde ich auch, dass sie beim Mountainbiken oder Wandern einen **perfekten Sonnenschutz** bieten und ich an den Armen auf das Eincremen verzichten kann.

Patientengeschichte 3

Susanne, 42 Jahre | Lipödem/Lipo-
lymphödem

„Mein Körper und ich sind heute ein tolles Team. Das war nicht immer so.“



„Irgendwie passt das nicht zusammen“... wie oft habe ich das in der Pubertät beim Blick in den Spiegel gedacht und mich über meine im Vergleich zum Oberkörper viel zu dicken Beine geärgert. Und auch, dass sie ab und zu weh taten, habe ich hingenommen, ohne mir weitere Gedanken zu machen. Ich dachte „Du isst einfach zu viel“ und versuchte, mit bewusster Ernährung und viel Sport dagegen anzugehen – leider nur mit bescheidenem Erfolg. Die folgenden Jahre war

SELBST BE WUSST

ich richtig tapfer und probierte immer wieder **neue Diäten** aus – aber Schenkel und Waden blieben dick. 2012 während einer Reha wurde zum ersten Mal der Verdacht geäußert, dass es eine **Fettverteilungsstörung** sein könnte. Eine Freundin empfahl mir dann, zu einem Fachmann zu gehen, denn Allgemeinärzte sind bei dem Thema leider immer noch nicht sehr bewandert. Einige Zeit später stellte dann ein **Spezialist für Venenerkrankungen** ein Lipödem fest. Ehrlich gesagt, die Diagnose war für mich weniger ein Schock, eher eine Erleichterung. Ich wusste jetzt nämlich, dass es nicht an mir lag.

Im Frühjahr 2015 ging es dann los mit **manuellen Lymphdrainagen**, um das Gewebe zu entstauen und – ganz wichtig – mit dem Tragen von Kompressionsstrümpfen. Endlich tat sich was! Der Umfang der Beine reduzierte sich, die Schmerzen gingen zurück. Zu dieser Zeit war ich auch in einer **Selbsthilfegruppe**, was mich zusätzlich motivierte.

Schnell gewöhnte ich mich an das Tragen meiner Kompressionsstrumpfhose und der Armstrümpfe. Kompression ist ein Teil meines Lebens und sogar meines Modestils geworden. Ich möchte dieses Hilfsmittel nicht mehr missen. Doch es gibt etwas, das mich an meinen Kompressionsstrümpfen stört: Dass es so lange gedauert hat, bis ich sie entdeckt habe.

Patientengeschichte 4

Pierre, 39 Jahre | Primäres Lymphödem
rechtes Bein

„Wie sich mein Leben gerade anfühlt? Mittendrin und voll dabei trifft ganz gut.“



Meine Ödemgeschichte ist quasi so alt wie ich selbst. Schon in den ersten Lebensjahren bemerkten meine Eltern, dass mein

eines Bein immer wieder dicker und praller war als das andere. Kurz nach meinem dritten Geburtstag wurde in einer Uniklinik die Diagnose „Primäres Lymphödem“ gestellt. Die Therapieempfehlung bestand aus regelmäßigen Lymphdrainagen und dem **dauerhaften Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen.**

Das funktionierte von Anfang an **sehr gut** und gibt mir bis heute Halt, bei allem was ich tue.

AK TIV

Kurz nach meinem 18. Geburtstag verschlechterte sich durch ein Erysipel, eine oberflächliche Wundinfektion der Haut, allerdings kurzfristig der Zustand meines Beins. Durch eine RehaMaßnahme bekam ich aber auch dies in den Griff und konnte mich dann wieder meiner großen Leidenschaft, dem Sport, widmen. Und die für mich mittlerweile so wichtig gewordene **Kompressionstherapie** weiterführen.

Heute trage ich Kompressionsstrümpfe der **Klasse 3**, also mit viel Druckwirkung, und zusätzlich ein Leibteil sowie **Zehenkappen**. Ich beurteile die Wirkung insgesamt als sehr gut – das tägliche Tragen erfordert zwar etwas Disziplin, ist aber machbar. Vor allem muss ich **keine Medikamente** nehmen. Ganz pragmatisch gesehen könnte man sagen: Der Strumpf soll einfach jeden Tag seinen Job machen – so wie ich ja auch. Am wichtigsten ist mir eine **gute Passform**, dass nichts stört, wenn man sich bewegt. Und dann soll er natürlich auch gut aussehen, vor allem im Sommer, wenn ich draußen auch mal mit kurzer Hose unterwegs bin.

ICH BI



FER

IN SO



Wir möchten Ihnen die Kompressionstherapie
im Alltag so einfach wie möglich gestalten.

Mehr Lebens- qualität:

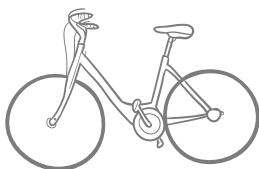
Tipps für Ödempatienten

Das regelmäßige Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen hat sich für die erfolgreiche Behandlung von Ödemen als entscheidend erwiesen. Lesen Sie hier, was Sie darüber hinaus tun können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

In Bewegung bleiben

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie. Ideal sind leichte und gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Nordic-Walking oder Joggen.

Wichtig: Die Kompressionsversorgung sollte dabei, wenn möglich, immer angelegt sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Aktivität die Richtige für Sie ist, hilft Ihnen Ihr Arzt oder Sanitätshaus gerne weiter.



Ausgewogen und gesund essen

Die positiven Effekte der Ernährung auf den Körper sind bekannt. Lymph- und Lipödem-Betroffene sollten sich besonders bewusst ernähren und dabei auf Ihr Gewicht achten, um eine Adipositas bestmöglich zu vermeiden. Es gilt: viel frisches Obst und Gemüse, viel Ballaststoffe, wenig Fleisch und Fett. Nehmen Sie zudem ausreichend Flüssigkeit zu sich (mind. zwei Liter täglich), am besten stilles Wasser oder ungesüßten Tee.

Auf die richtige Hautpflege achten

Kompressionsstrümpfe liegen eng an und werden täglich getragen. Das kann schnell zu trockener, juckender Haut und Schuppenbildung führen. Mit passenden Pflegeprodukten können Sie diesem Effekt entgegenwirken. Ideal sind reichhaltige Cremes oder Lotionen mit beruhigenden Inhaltsstoffen, die speziell für Kompressionstherapie entwickelt wurden und im Sanitätshaus erhältlich sind.

Tipp: Kompressionsstrümpfe regelmäßig reinigen

Um die volle Kompressionswirkung zu erhalten und damit Gerüche und Bakterien keine Chance haben, sollten Kompressionsstrümpfe jeden Abend nach dem Ausziehen gewaschen werden – am besten von Hand.

Gemeinsam stark: Selbsthilfegruppen für Menschen mit Lymph- und Lipödemen

Ein Verzeichnis aller Selbsthilfegruppen in Deutschland sowie Informationen und Veranstaltungshinweise bietet die Lymphselbsthilfe e.V. – Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen unter: **lymphselbsthilfe.de**



BORT AktiVen® Original Zubehör

Um Ihnen den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten, bieten wir verschiedene Zubehörprodukte an, die perfekt auf BORT AktiVen® Intense Medizinische Kompressionsstrümpfe abgestimmt sind.

BORT AktiVen® Hautpflege

Reichhaltige Feuchtigkeitspflege Sanddorn

- ⊕ Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit
- ⊕ Zur Pflege der Beine vor und nach dem Tragen von Kompressionsstrümpfen



BORT AktiVen® Spezial-Handschuhe

- ⊕ Leichtes An- und Ausziehen von medizinischen Kompressionsstrümpfen



BORT Spezial-Hautkleber

- ⊕ Zur sicheren Befestigung von BORT AktiVen® Intense Medizinischen Kompressionsstrümpfen



BORT AktiVen® Anziehhilfe für medizinische Kompressionsstrümpfe

- ⊕ Erleichtert das Anziehen von medizinischen Kompressionsstrümpfen
- ⊕ Sichere und selbstständige Handhabung
- ⊕ Auch bei reduzierter Kraft und eingeschränkter Beweglichkeit



BORT Spezial-Waschmittel

- ⊕ Speziell für medizinische Kompressionsgestricke
- ⊕ Reinheit bei der Handwäsche

Mitten im gesunden Leben



BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®

Als familiengeführtes Unternehmen steht BORT für ein umfassendes Sortiment an Medizinprodukten in den Bereichen Orthopädie und Kompressionstherapie. Individuell auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt, überzeugen BORT Produkte mit höchster Fertigungsqualität und nachweisbarem therapeutischen Nutzen.

Bandagen und Orthesen von BORT

Unser Angebot an orthopädischen Hilfsmitteln umfasst die vier Produktlinien Med, select, Sport und Generation. Bandagen und Orthesen von BORT sind auf die individuellen Bedürfnisse der verschiedenen Patientengruppen optimal zugeschnitten und bieten für jedes Gelenk und jede Indikation die passende Lösung.



Medizinische Kompressionsstrümpfe von BORT

BORT AktiVen® ist unsere Marke für medizinische Kompressionsstrümpfe. Die in der Ödemtherapie zum Einsatz kommenden, besonders kompressionsstarken Modelle tragen den Namen BORT AktiVen® Intense.

Alle Kompressionsstrümpfe werden von uns in Deutschland auf modernsten Strickmaschinen angefertigt und verlassen unser Haus erst nach intensiven und strengen Qualitätskontrollen.



Medizinprodukte von BORT erhalten Sie im ausgewählten Sanitätsfachhandel. Dort berät man Sie persönlich und kompetent zu der für Sie optimalen Versorgung.

Mit besten Empfehlungen



BORT GmbH

Am Schweizerbach 1 | D-71384 Weinstadt | www.bort.com

Mt.2001|2022-03|001 DE | Rev. 04

