

KOMPAKTINFO SELBSTHILFEGRUPPE LIPÖDEM SÜDHESSEN

Wie gehe ich vor, wenn ich vermute, ein Lipödem zu haben?

Kompaktinfos von Claudia Effertz, Lipödem seit 20 Jahren, Diagnose seit 2015

Am sinnvollsten ist es, wenn du nun zu einem **Phlebologen oder Venen-Facharzt** gehst. Der kann dir erst einmal die Diagnose stellen und dich - wenn alles gut läuft - auch entsprechend beraten. In der Regel geht es erst einmal darum, mit **konventioneller Therapie** erste Entlastung zu verschaffen, zum Beispiel durch:

- Entstauung
- Anpassung von Kompressionsstrümpfen
- manuelle Lymphdrainage

Es macht durchaus Sinn, vor einer möglichen OP das **Gewebe zu entstauen** und auch die Krankenkassen wollen den Nachweis darüber haben. Außerdem hilft das in aller Regel, die Schmerzen sofort etwas zu lindern. Entstauung geht ambulant oder aber auch prima in den auf Lymphologie spezialisierten Kliniken (Anträge über Rentenversicherung als Reha oder auch über die Krankenkasse).

Eine Entstauung bedeutet, dass Du täglich gelympt und danach gewickelt wirst. **Eine Dauer von 2 Wochen ist als Minimum zu empfehlen.** Die Binden und das Wickelmaterial verschreibt idR der Facharzt - ggf. darauf ansprechen. Denn viele verschreiben einfach Kompression **ohne** Entstauung und dann wird die erste Versorgung schnell zu groß und kann nicht den gewünschten Effekt erzielen.

Es gibt Wickel-Sets oder es kann (je nach Umfang höherer Bedarf) einzeln verschrieben werden:

- dünner Schaumstoff als Unterlage
- Kurzzug-Binden
- Langzugbinden

Am Anfang ist das oft anstrengend für den Kreislauf, aber **es wird schnell besser und hilft eben sehr.** Es besteht auch die Möglichkeit, bei massiven Befunden (zB nach lange unerkanntem Fortschreiten der Krankheit) in einer **Akut-Klinik** zu entstauen oder über die Rentenversicherung eine Reha dafür zu beantragen.

Achtung: Das Autofahren ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht erlaubt - es muss also alles gut organisiert werden. Ob arbeiten in der Zeit funktioniert, hängt von der Art der Arbeit ab und wie gut der Kreislauf mitspielt. Unter langen Kleider lassen sich die gewickelten Beine ganz gut verstecken.

Es kann auch sinnvoll sein, sich sehr früh in einem erfahrenen Sanitätshaus beraten zu lassen, die haben manchmal auch Kontakte zu Ärzten und Physio-Therapeuten und können frühzeitig zur „bestmöglichen“ Versorgung raten. In der geschlossenen Gruppe „**Lipödem-Patienten vor/nach OP**“ auf Facebook könnt Ihr viele nützliche Tipps holen und auch gezielt Fragen stellen und Antworten bekommen.

Und was hat es mit den ganzen unterschiedlichen „Kompressionsstrümpfen etc.“ auf sich?

Ein wichtiger Hinweis: **Bitte bei Lip-/Lymphödem auf keinen Fall Rundstrick tragen.** Die sind meist kontraproduktiv, weil sie vor allem an den neuralgischen Stellen (Knie, Knöchel) nicht genug komprimieren, sondern dort sogar Falten bilden und so Schmerzen verursachen.

Deshalb bitte **immer Flachstrick**, die genau angepasst und individuell gefertigt wird. Erkennbar ist diese an der Naht hinten. Obwohl die zuerst starr und dick wirken, sind sie angenehmer zu tragen als Rundstrick und wenn sie einmal gut angepasst sind und richtig sitzen, ist es eine große Erleichterung.

Wenn auf dem Rezept „Diagnose Lipödem und z.B. **Strumpfhose Flachstrick KKS**“ (=Kompressionsklasse 2) steht, wissen gute Sanitätshäuser meist, was zu tun ist. Das ist unabhängig davon, welchen Hersteller Du wählst. Das kannst Du im Nachgang mit dem Sanihaus besprechen, wenn Du Dir dort mal Gewebe (Stoff) und Farbmuster zeigen lassen kannst.

Dann geht es nun um die „Form“

Hier gibt es **3 Varianten**. Was die beste Form ist, entscheidet in der Regel der Arzt, weil es von den Proportionen abhängt oder das Sanitätshaus.

- **Ganze Strumpfhose**, entweder mit geschlossenem Fuß oder offener Spitze, dann schauen die Zehen raus
- **Oberschenkelstrümpfe** und Capri drüber
- **Capri und (Knie-)Strümpfe** - die können auch als Leggings mit Socken gemacht werden, müssen aber als Capri und Strümpfe verschrieben werden. Alles Weitere klärt das Sanitätshaus.

Komfortzonen (Kniekehle und Fuß/Ferse) berät das Sanitätshaus auch, wenn es sich gut auskennt. Wenn ich etwas an meiner Bestrumpfung verändere, kläre ich das im Vorfeld mit dem Sanitätshaus, bekomme dann den Text genau aufgeschrieben und gehe dann damit zum Arzt.

Zusätze wegen Komfortzonen können sein: Für die Beine geschlossener Fuß (wenn gewollt), fußschräger Ballenansatz und Risteinkehr. Ggf. noch anatomisch abgewinkeltes Knie oder Komfortzone am Knie, evtl. noch 90 Grad Ferse.

Webseiten mit hilfreichen Informationen:

www.lipoedemportal.de

www.infomedizin.de/krankheiten/lipoedem/

Zu den Herstellern

Ich selbst kennen Jobst, Juzo, Medi und Bauerfeind. **Jobst** war mir zu hart, bei **Juzo** brauche ich die „strong“ (da gibt es eine weitere Version). Die haben als Einzige bisher ein tolles Bolero für die Armversorgung. Aber mir sind die - trotz Komfortzonen - in Ellebeuge und Knie unangenehm, weil es wie „Falten“ schlägt und dort die Haut aufreibt. Trotzdem haben die tolle Farben und Muster.

Medi (hier habe ich auch die festere Version - es gibt auch hier 2 Varianten) fühlt sich erst etwas synthetisch an, ist dann aber auch im Sommer erstaunlich kühl und hält länger als andere Hersteller die Form. Sie haben tolle Muster.

Bauernfeind ist für die Beine mein Favorit, weil es sehr anschmiegsam ist und nicht so starr und trotzdem gut komprimiert. Aber nach 4-6 Monaten (bei zwei Wechselversorgungen) sind die echt durch. Farblich haben sie leider keine große Auswahl.

Falls auch die Arme betroffen sind, gibt es auch Armstrümpfe, Bolero und auch Torsoversorgung. Hier am Besten im Sanitätshaus fragen! Und auch für Nachts (bei nächtlichem Ödem-Schmerz) gibt es Oberschenkelstrümpfe und Armstrümpfe von Juzo und Jobst.

Wechselversorgung macht erst Sinn, wenn die erste Hose passt. Dann Zusatz „Wechselversorgung w/Hygiene“ oder auch starker beruflicher Belastung (zB lange Tage stehen, wie Krankenschwestern, Einzelhandel etc.) und /oder bei Umfangveränderung (in beide Richtungen mehr als 2 cm)

Falls Ihr später eine OP in Betracht zieht, ist es wichtig, alles zu dokumentieren: Regelmäßig Tragen der Flachstrick, Umfang dokumentieren (oder Messprotokolle im Sanihaus anfordern), Ernährungsberatung (am Besten über zugelassene Ernährungsberaterin oder Fitness-Studio) wird z. T. auch von der Kasse bezahlt.