



claudia ehrnecker_dipl. physiotherapeutin

mit Hilfe physikalischer Entstauungstherapie (KPE) das Lipödem nachhaltig lindern

Lernen Sie Ihre Beine wieder lieben!

Viele Frauen leiden an dicken Beinen vom „Reithosentyp“ – dem Lipödem: der Oberkörper ist bis zur Taille schlank, die Oberschenkel sind fest, die Unterschenkel etwas weniger, die Fesseln und Füße meistens normal. Das Lipödem ist eine psychisch oft sehr belastende Krankheit. Den meist weiblichen PatientInnen kann durch Entstauungstherapie geholfen werden.

Die Ursache

Ursache sind vor allem eine Bindegewebschwäche und zu große Fettabläpchen, die die Lymphgefäße verdrängen. Dadurch kommt es zu einem verlangsamten Lymphabfluss. Lipödem-PatientInnen entwickeln regelmäßig zusätzlich ein Lymphödem. Durch Einlagerung von Gewebswasser und später auch Eiweißen, die ihrerseits wieder wie ein Schwamm weiteres Wasser anziehen, entsteht ein Gefühl schwerer träger Beine. Die Schwellneigung ist zum Teil zyklusabhängig. Beim Lipödem reagiert das Fettgewebe auf Druck schmerzhaft, besonders an der Außenseite der Oberschenkel. Bewegung wird zur quälenden Mühsal. Gewichtszunahme ist die Folge.

entwässernde Tabletten bringen keinen Erfolg

Behandlungen mit entwässernden Tabletten sind nicht nur erfolglos, sondern können auch zu einer Verschlechterung führen. Denn die Tabletten schwemmen auch Blutsalze aus dem Körper aus. Sind zu wenig Blutsalze vorhanden, binden sie das Blutwasser nicht ausreichend im Blut. So kann dieses leichter in das Gewebe ausgeschwemmt werden.

Nach einer vielleicht vorübergehenden Besserung kommt es deshalb bei dieser Anwendung zu einer regelmäßigen deutlichen Verschlechterung des Zustandes.

Die Behandlung

Die Behandlung beruht auf der komplexen physikalischen Entstauungstherapie – eine Kombination von manueller Lymphdrainage mit Kompressionstherapie, ergänzt durch Hautpflege und Entstauungsgymnastik.

Phase 1, Eliminierung des „Schwamm-Effektes“

Die Patientinnen erhalten optimalerweise ein (besser zwei) Mal täglich manuelle Lymphdrainage (ambulant oder stationär) und anschließend eine Bandagierung. Damit werden die Eiweiße – also der „Schwamm“ aus dem Gewebe eliminiert. Viele Patientinnen stellen nach der Initialbehandlung eine anhaltende Besserung über Monate bis Jahre bei geringer Erhaltungstherapie fest.

Phase 2, Neueinlagerung verhindern

Hier bewährt sich manuelle Lymphdrainage ein oder zwei Mal wöchentlich bis einmal alle 2–3 Wochen. Die Kompression wird mit Gummikompressions-Strumpfhosen, eventuell ergänzt durch Bandagen, weitergeführt. Ziel ist es, die Neueinlagerung von Eiweiß und Flüssigkeit zu verhindern.

Bandagen werden am besten über Kompressionsstrümpfe angelegt, weil dadurch weniger benötigt werden. Die Bandagen sind leichter anzulegen und verrutschen nicht. Die Behandlung kann auch in den Schlaf verlegt werden. Tagsüber (z. B. im Sommer) bleiben die Beine frei. Die Kompression kann so individuell auf ihren Tagesablauf abgestimmt werden. (z. B. eher abends, oder am Wochenende ...)

Der **Kompressionsstrumpf** ohne Bandagen dient der Erhaltung des Erreichten, er kann die Intensivbehandlung mit Bandagen nicht ersetzen. Die **manuelle Lymphdrainage nach Vodder** kann durch fast leichte, streichende Handbewegungen die gestaute Flüssigkeit und abgelagerten Gewebsschlacken zum Strömen bringen. Ihre Wirkung ist nicht rein mechanisch zu verstehen. Denn über das vegetative Nervensystem führt sie zu einer Umstimmung des Organismus hin zu Entspannung und Regeneration sowie zu einer Linderung der Schmerzen. Die Ödembehandlung dauert pro Bein mindestens eine halbe Stunde. Die anschließende Bandagierung ist als Ergänzung unabdingbar für Erfolge, die länger als ein oder zwei Tage anhalten sollen.

Ziel ist, dass die Patientin ihre Beine wieder lieben lernt. Der Arzt berät, schreibt aber nicht vor. Die Patientin soll selber fühlen, welche Therapiemodalitäten ihr den höchsten Gewinn bei möglichst geringem Aufwand bringt.

claudia ehrnecker
dipl. physiotherapeutin

praxis salzburg
Nonntaler Hauptstraße 56 a
Telefon 0699/12 17 80 44

praxis hallein
Salzachtal-Bundesstraße Süd Nr. 7
Telefon 06245/88 488
claudia@ehrnecker.com
www.ehrnecker.com

dr. paul sietzen
FA f. Dermatologie u. Venerologie

5020 Salzburg
Nonntaler Hauptstraße 56 a
Telefon 0662/831308
www.durchblutung.com