



---

## **Die Kompressionsversorgung und ich – Wie ich aus einem Panzer ein angenehmes Catsuit mache**

---

### **Wie finde ich ein gutes Sanitätshaus?**

---

Wenn man im Internet nach Sanitätshäusern sucht, bekommt man eine lange Liste an Adressen dargeboten und mittlerweile gibt es auch Apotheken, die Strumpfversorgungen ausmessen und bestellen, dies aber häufig nur auf einem oder wenigen Versorgern. Ein gutes Sanitätshaus erkennt man daran das die Sanitätshausfachverkäufer\*innen Zertifikate für die Lymphologie besitzen. Ein wichtiges Zertifikat ist zum Beispiel das BUFA-Zertifikat (Bundesfachschule für Orthopädietechnik).

Am besten fragt man im Sanitätshaus direkt nach, welche Erfahrung es auf dem Gebiet der Kompressionsversorgung hat. Manchmal arbeiten sie auch mit Fachkliniken zusammen. Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Herstellern könnte auch ein Kriterium für die Wahl des Sanitätshauses sein.

Ein gutes Sanitätshaus engagiert sich auch in der Aufklärungsarbeit und nimmt sich Zeit für Fragen bezüglich der Erkrankung und der Versorgung. Bei der Beratung sollte man darauf achten, wie die Atmosphäre im Gespräch und bei der Ausmessung ist. Vertrauen und ein wertschätzender Umgang sind wichtig für eine lebenslange Versorgung. Je länger ein Sanitätshaus den auszumessenden Körper kennt, desto besser wird die Kompressionsversorgung. Ein gutes Sanitätshaus lässt einen Anamnesebogen ausfüllen, bei dem die beruflichen, sportlichen, privaten Anforderungen an die Kompression erfragt werden. Gefragt wird oft auch nach Allergien und Vorerkrankungen, die bei der Kompressionsversorgung relevant sein können.

Ein gutes Sanitätshaus vereinbart auch Termine zur ersten Anprobe und gibt Tipps zur Pflege der Kompressionsversorgung. Dies ist vor allem wichtig für Patientinnen, die keine oder erst wenig Erfahrung mit dem Tragen von Kompressionsversorgungen haben.

---

### **Was muss ich vorab beachten?**

---

Idealerweise vereinbart man einen Termin zum Ausmessen im Sanitätshaus, der nach einer Lymphdrainage ist. Tagesformabhängige Schwellungen zu vermeiden, ist entscheidend für eine passgenaue Ausmessung der Kompressionsversorgung. Nur so kann auf erforderliche Zusätze wie zum Beispiel einer Einkehre am Knöchel oder an der Kniekehle eingegangen werden.



Ein Ausmessen macht dann am meisten Sinn, wenn man nach einer Abnehmphase, das Gewicht gut hält. Vorab ist es nützlich, wenn man sich über Hersteller und Zusätze informiert hat. Empfehlungen des Sanitätshauses und von anderen Patientinnen können einem eine gute Orientierung geben, aber nichtsdestotrotz ist nicht jeder Hersteller für die individuellen Anforderungen geeignet.

---

### **Wie sieht der Ablauf beim Ausmessen aus?**

---

Beim Ausmessen muss man sich je nach Körperregion bis auf die Unterwäsche entkleiden und ggf. hinlegen. Es werden mit einem wasserlöslichen Stift die Extremitäten in Abschnitte eingeteilt und die Längen mit einem Maßband ausgemessen. In einem nächsten Schritt werden die Umfänge an den eingezeichneten Stellen abgenommen und auch das Zugmaß gemessen. Beim Zugmaß wird das Maßband zusammengezogen. Je nach Empfindlichkeit des Gewebes kann dies auch etwas weh tun. Man misst deshalb auf Zug, weil man dann sieht, wie viel Flüssigkeit im Gewebe eingelagert ist und wie viel sich unter Druck verdrängen lässt. Bei sehr weichem Gewebe werden die Maße im Stehen noch einmal kontrolliert. Der Mittelwert zwischen dem Zugmaß und dem locker gemessenen Umfang ist für den Hersteller maßgebend bei der passgenauen Anfertigung der Kompressionsversorgung.

Gemeinsam mit der Sanitätshausfachverkäuferin werden dann im Anschluss Zusätze und Besonderheiten abgesprochen (z.B. steile Schräge, Seideneinlagen, Art des Haftbandes), die notwendig sind. Das Sanitätshaus stellt dann einen Kostenvoranschlag zusammen, der zur Krankenkasse geschickt wird.

---

### **Was muss auf dem Rezept stehen?**

---

Das ausgestellte Rezept gibt an, was man für eine Versorgung bekommt. Wichtig ist, dass vorab mit der Krankenkasse abgeklärt wurde, welche Zusätze bewilligt werden und ob eine mehrteilige Versorgung in Frage kommt.

Auf dem Rezept muss stehen:

- Die richtige Kompressionsklasse
- Die Zusätze (z.B.: Haftband)
- Die Art der Versorgung z.B. flachgestrickte Kompressionsversorgung, zweiteilig
- Gründe: nach Maßveränderung, Wechselversorgung aus hygienischen Gründen
- Diagnose und ICD-Code (Lipödem der Arme und Beine Stadium III)



In der Regel erhält man zwei bis vier Versorgungen im Jahr. Spätestens nach 6 Monaten sollte man eine neue Kompression in Auftrag geben (die Kompressionswirkung ist nach einem halben Jahr stark gesunken), bei Maßveränderungen von über 2cm oder bei Gewichtsveränderungen von ca. 8-10 kg.

---

### **Was muss ich nach dem Ausmessen tun, bis die Kompression da ist?**

---

Sobald keine Einwände von der Krankenkasse eingegangen sind, kann die Kompressionsversorgung in Auftrag gegeben werden. Es kann unterschiedlich lange Dauern bis die Kompressionsversorgung Zuhause bzw. im Sanitätshaus ankommt. Man sollte mit 2-3 Wochen rechnen. In dieser Zeit ist es wichtig darauf zu achten, dass sich Umfänge nicht ändern. Das ist natürlich leichter gesagt, als getan. Man sollte in der Zeit keine neue Diät anfangen oder übermäßig Sport als sonst machen, um Umfangsveränderungen zu vermeiden.

---

### **Warum sitzt meine Kompression nicht?**

---

Es gibt einige Gründe, warum die fertige Kompression manchmal nicht gut sitzt und sich eher wie ein schlechtsitzender Panzer anfühlt. Manchmal sind es tatsächlich Mess-, Material- oder Fertigungsfehler, manchmal ist es aber auch eine ungünstige Kompressionsklasse oder ein ungeeigneter Zusatz. Oder der Hersteller passt einfach nicht zu den individuellen Anforderungen. Hier sollte man sich bei der ersten Anprobe im Sanitätshaus gut beraten lassen. Die Sanitätshausfachangestellten sehen meist sofort, woran es liegt und können Änderungen in Auftrag geben oder einem Tipps geben, was man selbst für einen guten Sitz tun kann. Die Kompressionsversorgung sollte man einige Tage gut ausprobieren und prüfen. Hält sie auch noch nach mehreren Stunden tragen gut oder bei körperlicher Aktivität? Man sollte sich nicht scheuen, nochmal den Kontakt zum Sanitätshaus aufzusuchen, wenn man sich mit der Kompressionsversorgung nicht wohl und sicher fühlt.

Weitere Gründe, warum die Kompression nicht sitzt, kneift oder rutscht:

- Die Kompressionsversorgung wurde falsch angezogen
  - Anziehhilfe nicht verwendet
  - Die Kompression ist nicht auf links angezogen worden
  - Der Kompressionsstrumpf ist nicht grade hochgezogen worden
  - Keine Handschuhe beim Anziehen verwendet
  - Es haben sich Falten gebildet beim Anziehen



- Die Hautcreme ist noch nicht komplett eingezogen
- Eine falsche Hautcreme wurde gewählt
- Falsche Unterwäsche wird getragen (Weniger Stoff =besserer Sitz)
- Man hat die Kompressionsversorgung nicht oft genug am Tag in die richtige Position gezogen
- Das Gewebe ist zu weich und bewegt sich zu stark unter der Kompression

Wenn man ein Kompressionsneuling ist, muss man sich erstmal an den Druck, den die Kompressionsversorgung auf den Körper ausübt, gewöhnen. Das kann unterschiedlich lange dauern. Eine Kompressionsversorgung ist für den Körper eine Herausforderung. Berichtet wird anfangs oft von Kreislauf- und Hautproblemen und Schmerzen. Man muss sich Zeit geben, bis sich der Körper auf die neuen Umstände einlässt. Am Anfang ist es eine Qual die Versorgung zu tragen, es fühlt sich viel zu eng an und man hat das Gefühl, dass die Haut nicht mehr atmen kann. Das Anziehen fällt einem nach und nach leichter, auch wenn man sich zu Beginn gar nicht ohne Hilfe vorstellen kann.



---

## Was kann ich tun, damit meine Kompressionsversorgung sitzt?

---

Damit die Kompressionsversorgung gut sitzt, gibt es einige Dinge zu beachten:

- (1) Kontakt zum Sanitätshaus aufnehmen. Die neu in Auftrag gegebene Kompressionsversorgung kann bis zu zweimal nachgebessert werden, wenn sie nicht richtig sitzt und z.B. ein Materialfehler vorliegt oder ein Fertigungsfehler.
- (2) Eine Unterwäsche wählen, die nicht zu viel Haut abdeckt und auf deren Stoff die Kompressionsversorgung nicht zu stark rutscht. Einen bestimmten Stoff zu wählen ist schwierig, weil es je nach Hersteller auch unterschiedlich sein kann. Die einen schwören auf Baumwollunterwäsche und die anderen nicht. Das sollte man am besten selbst ausprobieren!
- (3) Vor dem Anziehen eine geeignete Hautpflege auftragen (Sanitätshaus kann da beraten) und die Hautpflege ausreichend einziehen lassen.
- (4) Sich beim Anziehen der Kompressionsversorgung Zeit lassen, Anziehhilfen und Handschuhe verwenden sowie genau prüfen, ob die Versorgung keine Falten wirft und richtig angezogen ist. Ein großer Spiegel ist sehr hilfreich beim Anziehen und Betrachten. Die Naht muss rückseitig grade verlaufen.
- (5) Die Kompressionsversorgung mehrmals am Tag prüfen und richten, so lassen sich Druckstellen und Scheuerstellen vermeiden
- (6) Die Kompressionsversorgung richtig waschen und pflegen: geeignetes Waschmittel (Feinwaschmittel ohne Aufheller ect.), keinen Weichspüler, nicht heißer als 40 Grad, Schonwaschgang, nicht stark schleudern.
- (7) Body-Forming-Tops, -Hosen und -Shirts können dabei helfen, dass die Übergänge keine Probleme beim richtigen Sitz machen. Auch Kompressionskleidung aus dem Sportbereich kann hilfreich sein.
- (8) Rechtzeitig eine neue Kompression in Auftrag geben, wenn sie z.B. schon ein halbes Jahr alt ist oder sich Maße erheblich ändern.
- (9) Nachträglich können einige Zusätze ergänzt werden, wie zum Beispiel Silikonknochen oder Seideneinlagen, um den Tragekomfort zu erhöhen.
- (10) Eine positive Einstellung zur Kompressionsversorgung entwickeln, denn sie ist für Lipödem-Patientinnen absolut notwendig und man wird sie bis zum Lebensende tragen müssen.
- (11) Geeignete Kleidung für darüber wählen. Stoffhosen und Jeans rutschen auf der Kompressionsversorgung herum. Zu enge Kleidung kann zusätzlich einschneiden. Hier gibt es Hersteller, die sich speziell auf unsere Bedürfnisse spezialisiert haben und geeignete Kleidung produzieren.



**Verwendete Literatur:**

GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MAIER, Sabine: *Das Lipödem. Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.*, VAK Verlag, 1. Auflage, Freiburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021

TER BALK, Henrikje: *Alltagshelfer Lipödem. Der Helfer für Betroffene im Umgang mit den Herausforderungen, welche die Diagnose mit sich bringt*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2021