



Erste Hilfe bei Lipödemschmerzen

Immer wieder diese Schmerzen...

Und wieder haben sie dich gepackt und stören dich in deinem Alltag: Die Lipödemschmerzen. Diese kleine Checkliste soll zusammenfassen, was du tun kannst, wenn es mal wieder schlimm ist und man nicht mehr weiß, was man tun soll. Am besten hängst du sie dir an die Pinnwand, damit du sie parat hast. Schmerzen lassen einen oft nicht klar denken und da ist es hilfreich, eine kleine Denkhilfe parat zu haben.

Grundsätzlich solltest du vorab darüber nachdenken, was in den letzten Tagen und Wochen war:

- Habe ich nicht so streng auf meine Ernährung geachtet (anti-entzündliche Ernährung)?
- Habe ich Alkohol getrunken?
- Habe ich genug Wasser getrunken?
- Habe ich mich ausreichend bewegt?
- Habe ich mich überanstrengt?
- Habe ich bestimmte Sporteinheiten nicht gemacht (z.B. wegen Einladungen)?
- Hatte ich regelmäßig Lymphdrainage?
- Hatte ich genug Zeit für Selbstdrainage?
- Konnte ich ausreichend meine Beine hochlagern?
- Habe ich die Kompressionsversorgung lang genug und jeden Tag getragen?
- Ist meine Kompressionsversorgung noch effektiv oder benötige ich eine neue?
- Wann war ich eigentlich das letzte Mal Schwimmen oder mit dem Rad unterwegs?
- War es warm?
- Kann ich Schwellungen erkennen?
- Habe viel stehen und sitzen müssen?
- Musste ich lange Autofahrten machen?
- Habe ich nachts Schmerzen?
- Habe ich nachts schlecht geschlafen?
- Habe ich Kleidung an die einengt?



Diese Fragen fassen die häufigsten Punkte zusammen, weshalb man wieder verstärkt unter Schmerzen leidet.

Nutze die Nachfolgende Checkliste um deine Selbstfürsorge wieder zu optimieren. Das Lipödem braucht viel Aufmerksamkeit und man muss sich immer wieder daran erinnern. Solltest du Näheres zu einzelnen Punkten wissen wollen, so findest du in unseren nützlichen Merkblättern weitere Informationen!



Erste-Hilfe-Checkliste gegen Schmerzen

Akut-Maßnahmen:

- Beine hochlagern und mit den Füßen kreisen (Wasserfall-Übung)
- Retterspitzwickel, Aconit Schmerzöl von Wala (kalt aus dem Kühlschrank) ...
- Hautpflege (manchmal schmerzt auch die Haut)
- Ausgiebig Selbstdrainage machen (Milzmeridian-Massage)
- Kältetherapie: Wechselduschen/ Kneipen, kühlen mit einem feuchten Handtuch...
- Ausreichend Wasser trinken
- Tee: Ingwer, Brennnessel, Löwenzahn...
- Nahrungsergänzungsmittel einnehmen: Steinklee, Curcuma, Arnika, Venen-Dragees (Rostkastanie ect.) ...
- Lymphgymnastik
- Lymphomat nutzen
- Shakti-Matte
- Atemtechniken: Nadishodana, Mondatmung...
- Schwimmen/ im Wasser laufen/ Wassergymnastik/Aquacycling
- Radfahren (Heimtrainer, in der Luft)
- Mit Kissen die Arme/ Beine besser lagern (Stillkissen, Relaxkissen, Leseknochen...)
- Liegeposition ändern
- Austausch mit Betroffenen (Stichwort: Psyche unterstützen)
- Bequeme Kleidung anziehen
- Schmerzmittel (nach ärztlicher Rücksprache)

Langfristig:

- Lymphdrainage
- Faszientraining
- (Lip-Lymphödem-) Yoga
- Öfter Spazieren gehen
- Schwimmen/ im Wasser laufen/ Wassergymnastik/Aquacycling
- Radfahren (Heimtrainer, in der Luft)
- Ernährung wieder antientzündlicher gestalten
- Auf Alkohol, Weizenprodukte und Zucker verzichten
- Alltagsbewegung erhöhen
- Feste Ruhezeiten zum Hochlegen der Beine einplanen
- Langes Stehen oder Sitzen vermeiden
- Beine beim Sitzen hochlagern durch einen Hocker
- Arme beim Liegen hochlagern
- Neue Kompressionsversorgung (evtl. auch Nachtversorgung, andere Zusätze, anderes Material, Entlastungszonen...)
- Hautpflege (Beintonikum, Venen-Gel...)
- Fußpflege, bequemes Schuhwerk
- Spezialkleidung für Lip- und Lymphödempatientinnen
- Eignung der Matratze und des Lattenrostes überprüfen (Stichwort: besserer Schlaf)
- Stressreduktion durch Zeitmanagement, weniger Termine...
- Stehschreibtisch, flexiblerer Schreibtischstuhl
- Schmerzmedikation (nach ärztlicher Rücksprache)
- Schmerztagebuch führen



Übungen gegen Schmerzen

Fersen anheben

Hebe die Fersen an und drücke die Fußspitzen auf den Boden, damit sich die Spannung in den Waden erhöht. Dann zurück auf die Fersen rollen und diese in den Boden drücken. Mehrfach wiederholen. Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen durchführen. Wenn du sie im Stehen machst, kannst du die Arme dabei kreisen oder die Schultern bei der Einatmung zu den Ohren ziehen und beim Ausatmen fallen lassen.

Füße schaukeln

Das rechte und das linke Knie abwechselnd vom Sitz anheben, als ob man Treppen steigt. Den Fuß in der Luft hin und her schaukeln, ohne das Knie mitzubewegen. Nach Belieben kannst du es wiederholen.

Fußkreisen

Die Füße anheben und mehrfach rechts- und linksherum kreisen lassen.



Füße ausschütteln

Die Füße nach vorn und etwas auseinander stellen und die Beine ein paar Mal ausschütteln.

Der Wasserfall

Wenn du eine Decke und ein Kissen hast, dann kannst du dich hinlegen und die Beine in die Luft strecken und bequem gegen eine Wand legen. Schiebe das Kissen unter dein Gesäß, damit die Lymphe besser abfließen kann. Gerne kannst du ein wenig mit den Füßen kreisen oder die Fußspitzen abwechseln zu dir ziehen.

Verweile so lange wie du magst. Alternativ kannst du auch in der Luft Radfahren, wenn du es bewegter magst! Stehe danach langsam wieder auf, dein Kreislauf muss sich wieder gewöhnen.



Selbstdrainage

Mir der Selbstdrainage kannst du deinen Körper gut unterstützen, indem du die zentralen Abflusswege freimachst und durch Atmung, das Lymphsystem anregst (nicht anwenden bei: Thrombosen, Infekten, Entzündungen, Herzinsuffizienz, Tumorerkrankungen, Hauterkrankungen, Schwangerschaft, Menstruation, Epilepsie, Bauchaortenaneurysma, Bauchschmerzen ect.). Hierzu bietet es sich an, die Kompressionskleidung auszuziehen, es funktioniert aber auch mit angezogener Kompression, nur ist die Wirkung verringert.

1. Setze dich bequem hin oder lege dich bequem auf den Rücken und entspanne dich. Lege Sie deine Finger möglichst flach an die Schlüsselbeine und verschiebe die Haut kreisförmig. Die Kreise sollen so groß sein, wie die Verschiebbarkeit der Haut es zulässt. Gehe nicht mit Gewalt vor! Kreise langsam und atme dabei!
Machen dann die gleiche Bewegung seitlich am Hals unterhalb der Ohrläppchen.
2. Die Bauchdrainage ist der wichtigste Teil der Selbstdrainage. Dieser sollte nur angewendet werden, wenn man gesund ist. Streiche ein paar Mal im Uhrzeigersinn über deinen Bauch. Beginne mit den Lymphknoten in der Leiste, neben dem Beckenkamm. Atme gleichmäßig und drücke mit gebeugten Fingern vorsichtig bei der Ausatmung die gebeugten Finger in Richtung Bauchnabel. Beginne dann wieder am Beckenkamm. Wechsel die Leiste. Wiederhole es ein paar mal. Wenn du geübt bist, dann wende den Leber-, Milz- und Zwerchfellgriff einige Male an.
3. Aktiviere die Lymphknoten der Achseln und Leisten indem du wie in Schritt eins die Haut kreisend schiebst.
4. Die Drainage der Arme ist nur notwendig, wenn eine Schwellung vorliegt. Lege die Hand Flach auf die Ellenbeuge und kreise mit etwas Druck in Richtung Schulter. Streiche dann die Unterarme nach oben hin aus. Wenn du geübt bist, wende den Schöpfgreif an. Die Drainage der Hände erfolgt über die Zwischenräume der Mittelhandknochen. Streiche hier mit etwas Druck die Haut mit allen vier Fingerspitzen in Richtung Handgelenk.
5. Die Vorgehensweise an den Beinen funktioniert ähnlich wie an den Armen. Beginne mit einer kreisenden Massage der Kniekehle. Kreise in Richtung Oberschenkel. Schiebe die Haut an den Mittelfußknochen in Richtung Fußgelenk. Streiche deine Waden und Oberschenkel in Richtung Leiste aus. Wiederhole das Ganze ein paar Mal.