

Protokoll Lymphstammtisch vom 25.02.2023

Allgemeines

Der zweite Lymphstammtisch in diesem Jahr fand am Samstag den 25.02.2023 im Restaurant Bahnhof Buffet in Olten statt. Pünktlich konnten wir den Lymphstammtisch um 14 Uhr eröffnen.

Neu ab diesem Jahr erstellen wir möglichst zeitnah ein Protokoll von unseren Lymphstammtischen. Somit erhalten alle Betroffenen und Interessierten einen Einblick, was wir an diesem Nachmittag miteinander besprochen haben und noch viele weitere Informationen.

Im Allgemeinen können wir sagen, dass die Anzahl der Betroffenen an den Lymphstammtischen mehr werden, was natürlich erfreulich ist. Am Samstag trafen sich 9 Betroffene Aktivmitglieder mit Lymphödeme.

Die Verteilung der Lymphödeme war wie folgt:

2x primäres Lymphödem Bein

6x sekundäres Lymphödem Bein + 1x Genitalödem

1x sekundäres Armlymphödem

Der Lymphstammtisch wurde von Marion Gasser moderiert und protokolliert. Wir versuchten jeweils bei einem gemeinsamen Thema zu bleiben, was nicht immer ganz einfach war 😊 je grösser die Runde wird, desto mehr besteht die Gefahr, dass wir uns in den Themen verzetteln.

Nachfolgend die wichtigsten Themen und dessen Eckpunkte, welche wir letzten Samstag miteinander besprochen haben.

Der individuelle Kompressionsstrumpf

Der massgescheiderte Kompressionsstrumpf ist jeweils immer ein Thema an diesen Lymphstammtischen. Denn jeder von uns kennt ihn und trägt diesen täglich. Der Kompressionsstrumpf ist eine individuelle Angelegenheit – denn auch jedes Lymphödem ist anders und einzigartig.

An diesem Lymphstammtisch haben wir drei verschiedene massgescheiderte Kompressionsstrümpfe anschauen dürfen. Dabei wurden die Vorteile wie auch die Nachteile genannt.

1. Variante: Beinstrumpf mit angenähertem Leibteil

Diese spezielle Ausführung habe ich zuerst bei der Firma Juzo unter dem Kapitel „Abschluss/Befestigung“ in ihrer Informationsbroschüre „Spezialversorgungen“ gesehen.

Link zur Broschüre: https://lv-schweiz.ch/data/8408LY_BR_Spezialversorgungen_A4_DEU.pdf

Der Grund, warum ich genau diesen Strumpf so wollte war, dass ich irgendwann mit nur einem Beinstrumpf mit der Zeit eine Lymphödem-Ausprägung oberhalb vom Strumpfabschluss entstanden ist. Diese neue Ausprägung hatte ziemlich geschmerzt und

zuerst dachte ich an eine Schleimbeutelentzündung. Dies musste ich dann bei einem Arzt, welcher auf Schleimbeutelentzündung spezialisiert ist, abklären lassen. Auf den MRI-Bildern sah man keine Entzündung der Schleimbeutel, jedoch eine ziemliche Wasseransammlung an der betroffenen Stelle.



Für mich eindeutig klar, dass es hier um eine weitere Ausprägung von meinem Lymphödem handelte. Die Gegenmassnahmen waren mir ebenso bewusst... es braucht an dieser Stelle Kompression und Manuelle Lymphdrainage. Wie oben schon erwähnt, hatte ich die Idee mit dem



Angenähtes Leibteil
- Alternative Befestigungsmöglichkeit mit Kompression im Bauchbereich

Angenähtem Leibteil von Juzo – aber natürlich haben auch die anderen Strumpfhersteller dasselbe Sortiment.

Im Endeffekt habe ich mir meinen Spezialstrumpf bei meinem Orthopädiefachspezialisten abmessen und bei Medi AG bestellen lassen.

Meine Ausführung vom Strumpf geht nicht, wie oben auf dem Bild gezeigt, über den Bauch. Der Abschluss, resp. das Leibteil ist bei meinem Strumpf beträgt ca. 10 cm.

Der Vorteil von diesem Strumpf ist also, dass ich an der gewünschten Stelle die erforderliche Kompression erhalten habe. Weiter rutscht der Strumpf so nicht mehr herunter. Auch ein Vorteil ist, dass beim Toilettengang die Strumpfhose dazu nicht ausgezogen werden muss. Die Unterhose kann problemlos darüber angezogen werden. Da wir ja die Strümpfe „täglich“ waschen, sollte das mit der Hygiene nicht so ein grosses Problem sein.

Der Nachteil bei dieser Ausführung ist, dass ich diesen Strumpf nicht immer vertrage. Auch wenn die gesunde Extremität nicht bestrumpft wird, so schneidet der Abschluss dennoch etwas ein, welches zu Irritationen führt. Besonders beim vielen Sitzen vor dem Computer ist dieser Strumpf nicht immer optimal. Aus diesem Grund wechsele ich jeweils ab – wenn ich viel laufe und unterwegs bin trage ich den Strumpf mit angenähtem Leibteil und wenn ich länger sitzen muss, trage ich jeweils nur den Beinstrumpf.

2. Variante: Strumpfhose geschlossen inkl. geschlossene Fusskappe

Diese spezielle Anfertigung von dem Kompressionsstrumpf brachte ein Mitglied in unserer Runde mit. Aufgefallen hat der Strumpf besonders durch seine schöne blaue Farbe.

Ansonsten, sagte die Besitzerin, war der Strumpf ein totaler Fehlkauf. Sie trug diesen Strumpf nur kurzer Zeit und danach verschwand dieser in ihrem Schrank. Sie berichtete, dass der Abschluss (siehe Bild) zu kurz abgemessen wurde und unangenehm an der gesunden Extremität einschneidet.



An dieser Stelle haben wir uns über diese Zehenkappe „angenäht“, „nicht angenäht“ oder „durchgestrickt resp. ohne Naht“ unterhalten. Jede Ausführung, ob angenäht oder eben nicht angenäht haben seine Vorteile wie auch ihre Nachteile. Oft wird die Naht als mögliche Druckstelle unangenehm empfunden oder die Zehenkappe rutscht beim Laufen weg.

Wir haben bei unserer Diskussion festgehalten, dass jeder Strumpfhersteller alles im Sortiment anbietet und auch jede

Anforderung und Bedürfnisse des Kunden erfüllt werden kann.

Es ist also wichtig, dass wir Betroffene selbst wissen, was der Hersteller anbieten kann und was nicht – mit diesem Wissen und Ideen können Sie dann bei Ihrem Orthopädienspezialisten anfragen, vertiefen und besprechen.



Durchgestrickte Zehenkappe

- Mehr Sicherheit bei der Vermessung (Berechnung Überlappungsbereich entfällt)
- Indikationsgerechte Versorgung für optimalen Lymphfluss (keine zirkulären Nähte)
- Angenehmes Tragegefühl, ohne zirkuläre Nähte
- Hervorragender Halt, ohne Verrutschen
- Erhältlich bei den Varianten AB, AB1, AD, AF, AG, AT, ATH, ATU, ATE/ATEH
- Unterschiedliche Kompressionsklassen im Bein- und Zehenbereich möglich



Einzelne Zehenkappe

- Erhöhung der Wandstabilität durch Doppelbestrumpfung bei stark ausgeprägten Ödemen am Fußrücken
- Individuelle Versorgungsmöglichkeiten, z. B. Nachtversorgung oder Kombination mit anderen Produktvarianten
- Nahtverlagerung auf die Fußunterseite mittig (seitliche Naht als Sonderwunsch möglich)

medi Tipp:

Die einzelne Zehenkappe sorgt für leichtes und schnelles An- und Ausziehen.

Quelle: Dies und Das folgende aus der umfangreiche Produktkatalog von der Merdi AG:
https://images.medi.de/Storage/Documents/Broschueren_Kataloge/PHL-Lymphology-GER-2022-08-02.pdf

3. Variante: Beinstrumpf mit Komfortzonen

Bei der letzten Strumpfvariante von einem Mitglied in unserer Runde handelt es sich um ein Beinstrumpf mit speziellen Komfortzonen am Sprunggelenk.



Oft haben wir Betroffene das Problem, dass genau bei dieser Stelle „Sprunggelenk“ der Strumpf in die Haut einschneidet. Diese Stelle ist dann gehäuft rötlich und die Haut spröde. Wir Lymphödem Betroffene sollten solche Mikroverletzungen vermeiden, da unser Risiko an Erysipel zu erkranken erhöht ist.

Bei näherem Betrachten des Strumpfes sehen wir drei wichtige Modifikationen bei der Ferse resp. Sprunggelenk, welche genau ein solches Einschneiden verhindern soll.

Massnahmen gegen das Einschneiden am Sprunggelenk:

- Die Messung beim Messpunkt „Y“ ist maximal Angewinkelt mit Y-Einkehren.
- Bei der Ferse wurden einige Maschen weggelassen, sodass bei dieser Stelle der Strumpf längselastisch wirkt. Dadurch gibt es weniger Zug an dem Sprunggelenk.
- Weiter wurde beim Sprunggelenk innenseitig ein feiner und dünner Stoff sorgfältig eingenäht. Wichtig ist, dass dieser Stoff rundherum und ohne Falten eingenäht wurde.

Über das Thema Strumpf kann natürlich noch viel mehr erzählt und besprochen werden.

Empfehlenswert an dieser Stelle möchte ich euch auf unseren Newsletter vom April 2019 aufmerksam machen „Der Weg zum passenden Kompressionsstrumpf“

Link: <https://www.lv-schweiz.ch/?newsletter-april-2019>

Dort erfährt ihr im Detail die einzelnen Schritte zum perfekten und individuellen Kompressionsstrumpf



Abschliessend zu diesem Thema möchte ich erwähnen, dass die Abmessung von einem medizinischen Kompressionsstrumpf entsprechend mit **festem lymphologischen Zug gemessen** werden muss. Noch immer erfahren wir im Verein, dass manchmal ohne Zug, also angelegen, abgemessen wird – was natürlich zu keiner Kompression führt und das Ödem verschlechtert.

Zum Thema Abmessen von einem Kompressionsstrumpf Bein habe ich eine Anleitung von Bauerfeind DE gefunden und euch verlinkt: https://www.bauerfeind.de/fileadmin/user_upload/bf-germany_bf-international/downloads/messanleitung-beinversorgung-DE.pdf

In dieser Anleitung seht ihr genau an welchem Punkten am Bein für einen Strumpf von Bauerfeind mit festem lymphologischen Zug gemessen und bei welchen Messpunkten mit weniger oder gar kein Zug gemessen wird.

Verbrauchsmaterial für die intensiv Phase

Ein weiteres Thema war das Verbrauchsmaterial für das Bandagieren des Lymphödems.

Generell wird das Verbrauchsmaterial wie zum Beispiel Kompressionsverbände oder verschiedene Polsterungen für die Unterstützung der Kompressionstherapie von der Krankenkasse vergütet. In der Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) unter Punkt 17.30 „Kompressionsverbände“ wurde dies geregelt.

Link zur MiGeL-Liste: https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/kuv-leistungen/Mittel-%20und%20Gegenst%C3%A4ndeliste/gesamtlistemigel_01012023def.PDF.download.PDF/Mittel-%20und%20Gegenst%C3%A4ndeliste%20per%201.%20Januar%202023.pdf.PDF



Der bekannteste Hersteller von Kompressionsverbänden und Materialien für die Therapie ist Lohmann & Rauscher. Das Rosidal Lymph Set bietet dazu viele verschiedene Materialien an:

- Mollelast
- Rosidal SC
- Rosidal K
- Komprex Schaumgummi-Binde
- Idealbinde (nur in Rosidal Lymph, Bein groß)

Link zum Rosidal Lymph Kompressionssystem: <https://www.lohmann-rauscher.com/de-de/produkte/niedergelassener-bereich/kompression-stuetzen-fixieren/kompressionstherapie/mehrlagen-kompressionssysteme/rosidal-lymph/>

Natürlich können auch Materialien wie Binden, Schaumstoff, Watte usw. einzeln bestellt werden.

Link zum Produktkatalog von Lohmann & Rauscher: <https://www.lohmann-rauscher.com/de-de/produkte/niedergelassener-bereich/kompression-stuetzen-fixieren/kompressionstherapie/>

Unterdessen bieten auch die verschiedenen Strumpfhersteller Kompressionssysteme für die Entstauung an. So die Firma Juzo mit ihrem Juzo SoftCompress um ein Beispiel zu nennen.

Kompressionsbandagierung

Mit **Juzo SoftCompress** kann der Erfolg der Entstauungstherapie deutlich gesteigert werden. Die Bandagehilfen und Zusatzprodukte zeichnen sich, im Gegensatz zu häufig verwendeten Synthetikmaterialien, durch eine besonders hautfreundliche Baumwolloberfläche aus. Diese ermöglicht einen angenehmen Tragekomfort für den Patienten. Die vertikal verlaufenden Schaumstoffkanäle bilden eine einzigartige Oberflächenstruktur, die den Abfluss der Lympheflüssigkeit unterstützt. Zudem ermöglichen die Juzo SoftCompress Bandagehilfen dem Patienten eine einfache Eigenanwendung und sichern somit den Therapieerfolg langfristig.



Nun habe ich euch die Broschüre „Spezialversorgungen“ von Juzo und der umfangreiche Produktkatalog von Medi AG verlinkt...

Medi Produktkatalog:

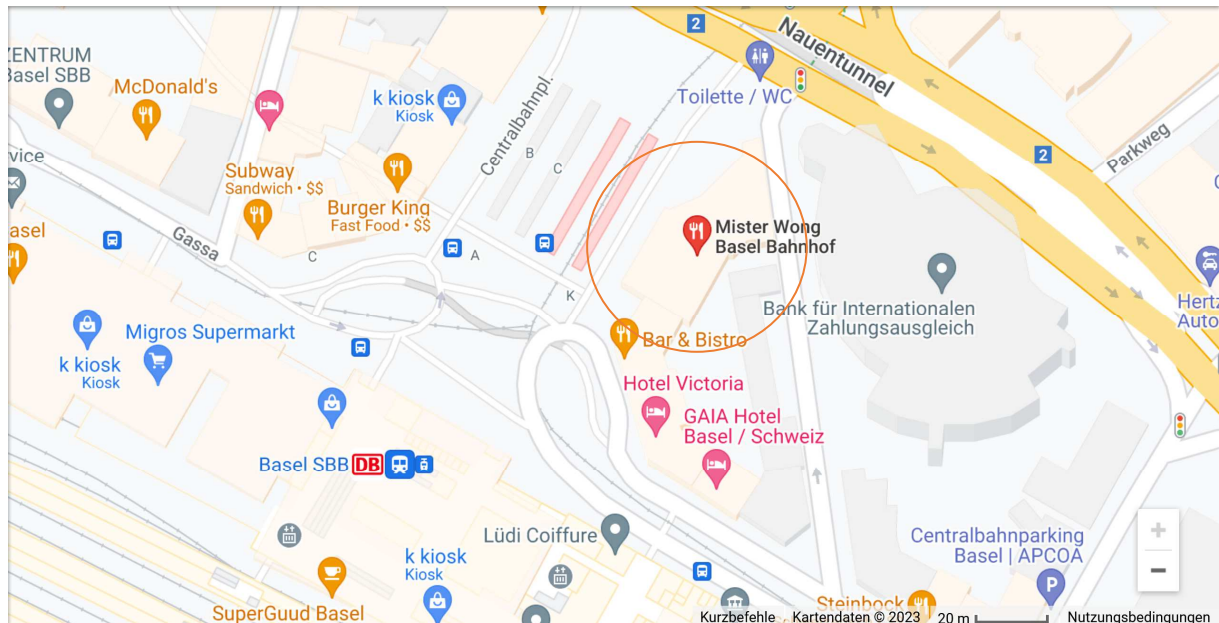
https://images.medi.de/Storage/Documents/Broschueren_Kataloge/PHL-Lymphology-GER-2022-08-02.pdf

Juzo Spezialversorgungen:

https://lv-schweiz.ch/data/8408LY_BR_Spezialversorgungen_A4_DEU.pdf

Nächster Lymphstammtisch

Der nächste Lymphstammtisch findet voraussichtlich diesen Monat am Samstag den 25.03.2023 ab 14 Uhr in Basel im Restaurant Mister Wong (nahe Bahnhof SBB bei den Tramstationen) statt.



Rückblickend war das Treffen wieder eine gute Gelegenheit sich untereinander über das Lymphödem auszutauschen. Es ist schön zu sehen, dass der Lymphstammtisch und das neue Protokoll bei den Mitgliedern gut ankommen.

Vielen Dank an alle, die an das Treffen gekommen sind 😊 der Austausch mit euch ist toll!

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Treffen und wünschen euch alle einen guten Start in die neue Woche.

Eure Lymphödem Vereinigung Schweiz