



Lymphödem Vereinigung Schweiz

Protokoll und Bericht des

1. Selbstbandagierworkshops am 26. Sep. 2026 der Lymphödem Vereinigung Schweiz

Jasmina Bangoji winkte mir lächelnd aus dem Fenster im vierten Stock zu, als ich unten an der Strasse stand und noch nach dem richtigen Eingang suchte. Kurzerhand lotste sie mich telefonisch zum Gebäude des VDMS-ASMM, des Verbands der Medizinischen Massage Schweiz.

Zehn Jahre Lymphödem Vereinigung Schweiz – ein schöner Anlass, um den Blick auch auf wichtige Themen zu richten, die Menschen mit Lymphödem im Alltag begleiten. In diesem Jahr wollten wir uns deshalb verstärkt dem Thema Selbstmanagement widmen. Im Austausch mit Jasmina entstand die Idee, gemeinsam einen Lymphstammtisch zum Thema Selbstbandagieren auf die Beine zu stellen. «Ja, ein Lymphstammtisch über das Selbstbandagieren!» – bei diesem Gedanken waren wir beide sofort begeistert.

Je länger wir uns ungezwungen über die Idee unterhielten, desto mehr Möglichkeiten kamen zum Vorschein. Aus einem zunächst geplanten informativen Lymphstammtisch wurde schliesslich eine viel grössere Idee: Wir wollten einen kleinen Workshop rund um das Selbstbandagieren für Betroffene und Interessierte ins Leben rufen. Und so wurde aus einer spontanen Idee ein konkretes Vorhaben.

Jasmina übernahm die Kursleitung und wurde dabei tatkräftig von Rahel Giger unterstützt, die seit Kurzem das Team von JOBST (essity) verstärkt. Gemeinsam durften wir 18 Teilnehmer begrüssen, darunter Betroffene und zwei Therapeutinnen.

Am Kurstag selbst wurden wir bei bestem Wetter vor dem Gebäude von den Organisatorinnen erwartet. Die Wiedersehensfreude war gross, und wir begrüsst uns herzlich und freundschaftlich. Eine leichte Nervosität lag zu Beginn durchaus in der Luft, doch diese verflog rasch, als nach und nach die ersten Teilnehmer um die Ecke kamen. Man spürte die Vorfreude und die gespannte Erwartung auf den gemeinsamen Tag.



Mit dem Lift ging es hinauf in den vierten Stock. Dort wurden wir bereits mit Kaffee, Tee und Mineralwasser empfangen. Der Schulungsraum war mit zahlreichen Produkten von JOBST ausgestattet. JOBST, eine Marke von Essity, ist im Bereich der medizinischen Kompressionsversorgung tätig und verfügt über einen eigenen Vertrieb in der Schweiz.

Neben medizinischen Flachstrick-Kompressionsstrümpfen bietet JOBST auch adaptive Klettsysteme für die Kompressionsversorgung sowie Nachstrümpfe an. Ergänzt wird das Sortiment durch Lymphbandagierkits in unterschiedlichen Ausführungen und Grössen – je nachdem, ob beispielsweise ein Arm oder ein Bein bandagiert werden soll.

Doch bevor ich näher auf die Produkte eingehe, möchte ich nochmals zum Anfang unseres gemeinsamen Tages zurückkehren. Denn schon beim Ankommen war etwas besonders Schönes spürbar: eine herzliche und offene Atmosphäre. Der Raum füllte sich nach und nach mit den Teilnehmer, und die anfängliche Zurückhaltung wich einer angenehmen Vorfreude auf das, was uns erwartete.



Jasmina stellte sich und ihre Kollegin Rahel vor und führte uns anschliessend durch das geplante Tagesprogramm. Auch mit dem Wetter hatten wir einmal mehr Glück: Petrus bescherte uns einen strahlenden Herbsttag mit sommerlichen 28 Grad. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – hatten wir uns bewusst dafür entschieden, diesen Tag der Weiterbildung und dem gemeinsamen Lernen zu widmen.

Der erste Teil des Vormittags begann mit einer Einführung in die Grundlagen des Selbstbandagierens. Bevor wir uns also den praktischen Handgriffen widmeten, erhielten wir zunächst einen Überblick über die wichtigsten theoretischen Grundlagen.

In diesem Protokoll möchte ich die zentralen Inhalte und Erkenntnisse des Workshops festhalten. Dabei soll insbesondere auch das Wissen aus dem theoretischen Teil weitergegeben werden – an unsere Mitglieder und andere Betroffene, die an diesem Tag nicht dabei sein konnten. So können möglichst viele von den Erfahrungen und Informationen profitieren, die wir gemeinsam mit Jasmina sammeln durften.

Rund um das Selbstbandagieren

Beim Selbstbandagieren eines Lymphödems geht es – wie der Name bereits verrät – darum, die Kompression selbstständig anzulegen und bei Bedarf an die eigene Situation anzupassen. Dafür stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

Die Fähigkeit, das eigene Lymphödem selbstständig bandagieren zu können, ist weit mehr als eine praktische Fertigkeit. Die Kompressionstherapie unterstützt dabei, Flüssigkeitseinlagerungen zu reduzieren und langfristig auch der Entstehung beziehungsweise weiteren Ausprägung von Gewebeveränderungen wie Fibrosen entgegenzuwirken. Wer lernt, diese Therapie selbstständig und sicher durchzuführen, gewinnt dadurch mehr Selbstkompetenz und kann aktiv Verantwortung für das Management der eigenen Erkrankung übernehmen.

Gerade beim Lymphödem ist dieses Selbstmanagement von grosser Bedeutung. Es ist ein zentraler Bestandteil einer erfolgreichen langfristigen Therapie und ergänzt die therapeutischen Massnahmen im Alltag. Denn die Behandlung findet nicht nur während eines Termins bei der Therapeutin oder beim Therapeuten statt: Ein grosser Teil der täglichen Versorgung liegt bei den Betroffenen selbst. Das eigene Wissen, die Fähigkeit zur Selbstversorgung und die regelmässige Umsetzung der erlernten Massnahmen tragen deshalb wesentlich dazu bei, die Therapie langfristig wirksam aufrechtzuerhalten.

Genau hier setzt unser Selbstbandagierworkshop an. Es geht nicht darum, einmal zu lernen, wie eine Bandage angelegt wird, sondern darum, Sicherheit und Routine für die eigene tägliche Versorgung zu entwickeln. Das braucht Zeit, Übung und manchmal auch den Mut, eine Bandagierung wieder abzuwickeln und noch einmal neu zu beginnen. Selbstmanagement ist deshalb nicht einfach ein zusätzlicher Bestandteil der Therapie, sondern eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Betroffene ihre Behandlung auch im Alltag aktiv mitgestalten können.

Zu den klassischen Varianten gehören Kurzzugbinden, die zusammen mit Polstermaterial, Watte und einem Schlauchverband angelegt werden. Daneben gibt es adaptive Klettsysteme, die für verschiedene Körperbereiche wie Hand, Arm, Fuss, Unterschenkel, Knie und Oberschenkel erhältlich sind. Eine weitere Möglichkeit bietet ein sogenannter Nachtstrumpf, über den zusätzlich mit Kurzzugbinden bandagiert werden kann. Alle drei Versorgungsformen wurden uns im ersten theoretischen Teil des Workshops vorgestellt. Dabei erhielten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten, ihre Anwendung und ihre jeweiligen Besonderheiten. Dieses theoretische Wissen bildete anschliessend die Grundlage für den praktischen Teil des Workshops, in dem wir die verschiedenen Systeme selbst ausprobieren und miteinander vergleichen konnten.

Selbstbandagieren mit klassischen Kurzzugbinden

Für den Eigengebrauch sind spezielle Sets für die mehrlagige Kompressionsversorgung erhältlich. Sie ermöglichen es Betroffenen, ihr Lymphödem – je nach betroffener Körperregion – selbstständig zu bandagieren.

Das selbstständige Bandagieren sollte zuvor unter fachkundiger Anleitung erlernt werden. Dies kann beispielsweise im Rahmen einer gezielten Schulung durch eine Therapeutin oder einen Therapeuten oder während der intensiven Entstauungsphase einer Lymphödembehandlung erfolgen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die körperliche Beweglichkeit der betroffenen Person das eigenständige Anlegen der Bandage auch zulässt.

Die sogenannten Lymph-Sets enthalten aufeinander abgestimmte Komponenten. Die Kombination aus Polster-, Fixier- und Kompressionsmaterialien unterstützt eine möglichst gleichmässige Bandagierung und trägt dazu bei, dass die Bandage sicher und zuverlässig sitzt.

In der Schweiz sind solche Kompressionssets von verschiedenen Herstellern über Sanitätsfachgeschäfte und Apotheken erhältlich.

Folgende Produkte sind in der Schweiz erhältlich:

- **JOBST LymphCare Bandage Set**
<https://medical.essity.de/produkte/orthopaedie/produkteo/p/jobst-lymphcare.html>
- **Lohmann & Rauscher Rosidal Lymphset**
<https://www.lohmann-rauscher.com/ch-de/produkte/kompression-stuetzen-fixieren/kompressionstherapie/mehrlagen-kompressionssysteme/rosidal-lymph/>

In der Schweiz sind die einzelnen Bestandteile klassischer Lymphbandagier-Sets in der Mittel- und **Gegenständeliste (MiGeL) im Kapitel 17.30 «Kompressionsverbände»** aufgeführt. Dazu gehören unter anderem Kurzzugbinden, Unterpolsterungsmaterialien und Polyesterbinden.

Die Vergütung erfolgt über die jeweiligen Einzelpositionen und deren festgelegte Höchstvergütungsbeträge. Eine eigene pauschale MiGeL-Position für ein komplettes Lymphbandagier-Set ist "noch" nicht aufgeführt.

Die benötigten Materialien können bei entsprechender medizinischer Indikation ärztlich verordnet und über zugelassene Abgabestellen bezogen werden. Es gelten die jeweiligen Vergütungsbedingungen der MiGeL.

Adaptive Klettsysteme – die adjustierbare Kurzzug-Kompressionsversorgung (MAK-Systeme)



Eine weitere Möglichkeit der Kompressionsversorgung bieten medizinisch adaptive Kompressionssysteme (MAK), auch als Klettsysteme bezeichnet.

Diese speziell entwickelten Systeme kommen unter anderem bei Lymphödemen, anderen Ödemformen (Wassereinlagerungen) sowie bei chronischer venöser Insuffizienz und Ulcus cruris venosum zum Einsatz.

Die Kompressionsversorgung besteht aus mehreren einzelnen Bändern, die mithilfe von Klettverschlüssen angelegt und angepasst werden. Dadurch wird das Anziehen und Ablegen deutlich erleichtert. Die Systeme können beispielsweise nach einer Manuellen Lymphdrainage selbstständig angelegt werden.

Ein besonderer Vorteil liegt darin, dass sich die einzelnen Bänder nachjustieren lassen. So kann die Kompression bei Bedarf angepasst werden, beispielsweise wenn sich das Volumen der betroffenen Extremität im Tagesverlauf verändert. Die Anwendung erfolgt nach entsprechender Instruktion und gemäss den individuellen therapeutischen Vorgaben.

Dank ihrer Kurzzug-Technologie ermöglichen diese Systeme einen hohen Arbeitsdruck bei gleichzeitig niedrigem Ruhedruck. Dadurch soll der lymphatische und venöse Rückfluss unterstützt werden.

Infobox: Was versteht man unter Arbeits- und Ruhedruck in der Kompressionstherapie?

Der **Ruhedruck** bezeichnet den Druck, den eine Kompressionsversorgung auf das Gewebe ausübt, wenn die Muskulatur entspannt ist.

Der **Arbeitsdruck** entsteht hingegen, wenn sich die Muskulatur bewegt und gegen die Kompressionsversorgung arbeitet. Bei Kurzzugmaterialien ist dieser Druckunterschied besonders ausgeprägt.

Das Klettverschlussystem ermöglicht es Betroffenen, die einzelnen Bänder eigenständig nachzujustieren und die Kompression bei Bedarf anzupassen.

Die Kompressionsklasse ist je nach Produkt unterschiedlich. Bei den vorgestellten Systemen können die Druckverhältnisse – abhängig vom jeweiligen Modell und der Einstellung – im Bereich von etwa 20 bis 40 mmHg liegen.

Die Verordnung und Kostenübernahme dieser MAK-Systeme erfolgen gemäss den geltenden MiGeL-Bestimmungen. **Die genaue MiGeL-Positionsnummer ist 17.06 "Medizinische adaptive Kompressionssysteme (MAK)". Indikationen sind Lymphödem im Station II und III und die Limitation ist Maximal ein Set pro betroffene Gliedmasse innerhalb von sechs Monaten.** Die Systeme können über spezialisierte Orthopädie- und Sanitätsfachgeschäfte bezogen werden.

Folgende Produkte sind in der Schweiz erhältlich:

- **JOBST® FarrowWrap (Classic und Lite)**
<https://www.jobst.de/produkte/lymphoedem>
- **medi circaid® juxtafit®**
<https://www.medi.de/produkte/kompressionsstruempfe/circaid-produktuebersicht/circaid-juxtafit-produktuebersicht/>
- **Thuasne Mobiderm® Autofit**
<https://www.thuasne.com/de-de/produkte/chronische-oedeme/mobilisierende-kompressionsbekleidung/mobiderm-autofit-wadenstrumpf>
- **Sigvaris Compreflex® und Coolflex®**
<https://shop.sigvaris.com/de-ch/collections/kompressions-wraps>
- **Lohmann & Rauscher Tribute Wrap**
<https://www.lohmann-rauscher.com/ch-de/produkte/kompression-stuetzen-fixieren/kompressionstherapie/medizinische-adaptive-kompressionssysteme/tribute-wrap/tribute-wrap-obere-extremitaet/>

Nachversorgung – Kompression auch während der Nacht

Eine Nachtstrumpfvorsorgung kann insbesondere dann sinnvoll sein, wenn das Lymphödem auch während der Nacht eine kontinuierliche Kompression benötigt. Im Gegensatz zu klassischen Kompressionsstrümpfen für den Tag sind Nachtversorgungen speziell für das Tragen während der Ruhephasen konzipiert.

Je nach Ausführung verfügen Nachtstrümpfe über eine besondere, strukturierte Materialoberfläche. Diese kann dazu beitragen, das verhärtete und fibrotisch veränderte Gewebe zu beeinflussen und die Gewebemobilisierung zu unterstützen. Gerade bei ausgeprägteren Lymphödemem und fibroadipösen Gewebeveränderungen kann eine solche Versorgung eine sinnvolle Ergänzung der bestehenden Kompressionstherapie darstellen.

Auch im Zusammenhang mit dem Selbstbandagieren bieten Nachtstrümpfe eine interessante Möglichkeit. Sie können als zusätzliche Unterzieh- und Polsterschicht verwendet werden, über die anschliessend klassische Kurzzugbinden angelegt werden. Dadurch entfällt ein Teil der sonst notwendigen Unterpolsterung mit separatem Material.

Selbst ein älterer, noch geeigneter Nachtstrumpf kann für diesen Zweck unter Umständen weiterverwendet werden. Dies kann das Anlegen der Kurzzugbinden erleichtern und den Bandagiervorgang insbesondere bei Arm- und Beinversorgungen vereinfachen.

Kostenübernahme und Abrechnung in der Schweiz

Massgefertigte flachgestrickte Kompressionsversorgungen sind in der Schweizer Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) unter der Position **17.15 «Kompressionsbandagen Massanfertigung, flachgestrickt»** aufgeführt.

Die Vergütung erfolgt gemäss den entsprechenden Positionen des SVOT-Tarifs. Zu den anerkannten Indikationen gehört unter anderem das Lymphödem Stadium II und III. Die Versorgung setzt eine entsprechende ärztliche Verordnung und die Erfüllung der geltenden MiGeL-Bestimmungen voraus.

Nachtstrümpfe werden über die gleiche MiGeL-Position wie flachgestrickte Tagesversorgungen abgerechnet, nämlich über die **Positionsnummer 17.15**. Sie werden individuell vermessen und nach Mass auf einer speziellen Flachstrickmaschine gestrickt.

Auch wenn sich das Material und die Verarbeitung deutlich von einer Tagesversorgung unterscheiden, ist vor allem der Einsatzzweck entscheidend: Während tagsüber andere Druckverhältnisse herrschen, verändert sich die Druckverteilung im Liegen. Deshalb eignen sich herkömmliche flachgestrickte Tagesversorgungen nicht für die Nacht. Sie können im Liegen zu stark einschneiden und müssen deshalb häufig ausgezogen werden.

Ein Nachtstrumpf ist dagegen weicher, weist eine geringere Kompression auf und wurde speziell für die Versorgung im Liegen entwickelt. Dadurch ermöglicht er eine angenehme und auf die nächtlichen Bedürfnisse abgestimmte Kompression.

Folgende Produkte sind in der Schweiz erhältlich:

- **JOBST Relax:** individuell vermessene und flachgestrickte Nachtversorgung. Die Abrechnung erfolgt über die MiGeL-Position 17.15.
[JOBST Relax – Produktinformationen](#)
- **Juzo SleepCompress:** Textile Nachtversorgung mit integrierten Polsterzonen. Da dieses Produkt nicht individuell nach Mass flachgestrickt wird, ist eine Abrechnung über die MiGeL-Position 17.15 grundsätzlich nicht möglich. Unter bestimmten Voraussetzungen kann jedoch eine Kostenübernahme über die Position 17.06 infrage kommen, sofern die ärztliche Verordnung entsprechend begründet ist und die geltenden Abrechnungsvoraussetzungen erfüllt sind. Alternativ kann eine Kostenübernahme über die Zusatzversicherung (VVG) möglich sein, sofern die Versicherungspolice ein entsprechendes Budget für nicht MiGeL-pflichtige Hilfsmittel vorsieht.
[Juzo SleepCompress – Produktinformationen](#)

Vorgestellte Versorgungsarten für die Selbstbandagierung im Überblick

Hier eine tabellarische Gegenüberstellung der drei vorgestellten Versorgungssysteme mit den entsprechenden MiGeL-Positionen:

Versorgungssystem	Limitierungen	MiGeL-Position
Klassische Kompressionsbandagierung mit Kurzzugbinden	Keine Limitation verordnungspflichtig Polsterbinde und Frotteeschlauch sind nicht kumulierbar	17.30 – Kompressionsverbände. Die einzelnen Bestandteile wie Kurzzugbinden, Unterpolsterung und Polstermaterial werden über die jeweiligen Unterpositionen abgerechnet.
Medizinisch adaptive Kompressionssysteme (MAK)	Ein Set alle 6 Monate verordnungspflichtig	17.06 – Medizinisch adaptive Kompressionssysteme. Die genaue Positionsnummer richtet sich nach dem versorgten Körperbereich.
Flachgestrickte Kompressionsversorgung nach Mass (Tages- und Nachtversorgung)	Keine Limitation verordnungspflichtig	17.15 – Kompressionsbandagen nach Mass, flachgestrickt. Die genaue Positionsnummer richtet sich nach dem versorgten Körperbereich.

Die Erwartungen der Teilnehmer am Selbstbandagierworkshop

Nachdem wir von Jasmina bereits viele Informationen über das Selbstbandagieren erhalten hatten, blieb noch etwas Zeit, um uns besser kennenzulernen und die Erwartungen an den heutigen Tag auf Zettel zu schreiben. Das finde ich jeweils eine schöne Idee: So lernten wir uns noch etwas besser kennen, jeder konnte erzählen, welche Erfahrungen er bereits mit dem Selbstbandagieren gemacht hatte, und gleichzeitig wurde sichtbar, welche Fragen und Wünsche die Teilnehmer für diesen Tag mitgebracht hatten.

Nun war auch unsere Runde komplett. Samstags ist die Eingangstür zum Gebäude jeweils von aussen verschlossen, deshalb schauten wir zwischendurch immer wieder nach, ob noch Nachzügler angekommen waren. Genau rechtzeitig für die nachträgliche Vorstellungsrunde und die Klärung der Erwartungen waren dann aber alle Teilnehmer beisammen.

Auf bunten Post-its konnten wir unsere Erwartungen an den heutigen Tag festhalten. Anschliessend wurden die Zettel an der Schranktüre befestigt, sodass alle sie sehen und die verschiedenen Erwartungen miteinander vergleichen konnten.

Dabei zeigte sich schnell, dass sich die Wünsche der Teilnehmer vor allem um das praktische Wissen rund um das Selbstbandagieren drehten. Viele wollten ihre Kenntnisse auffrischen, neue beziehungsweise spezielle Bandagietechniken kennenlernen und das Gelernte anschliessend selbst ausprobieren. Auch die Frage nach mehr Sicherheit beim eigenen Bandagieren spielte eine wichtige Rolle.

Daneben gab es weitere interessante Wünsche: Einige wollten ihre Motivation zum regelmässigen Bandagieren stärken, Tipps und Tricks kennenlernen oder ihr bisheriges Wissen über das Selbstbandagieren erweitern. Auch der Austausch untereinander und das Vernetzen mit anderen Betroffenen waren wichtige Punkte. Die unterschiedlichen Erfahrungen und Erwartungen machten bereits an dieser Stelle deutlich, wie vielfältig die Bedürfnisse rund um das Selbstbandagieren sein können.

Live-Demo und selbstständiges Ausprobieren der Selbstbandagierung mit unterschiedlichen Materialien und Systemen

Im zweiten Teil des Workshops zeigte uns Jasmina an ihrer Assistentin Rahel die verschiedenen Möglichkeiten des Selbstbandagierens. Zum einen wurde das Bandagieren mit klassischen Kurzzugbinden gezeigt, zum anderen das Anlegen des Adaptiven Klettsystems (MAK-System). Beide Möglichkeiten wurden sowohl für den Arm als auch für das Bein demonstriert.

Während der Live-Demo versuchte ich, mir möglichst viele Notizen zum Ablauf und insbesondere zur Reihenfolge der einzelnen Schichten zu machen. Für mich persönlich war dies eine gute Gelegenheit, bereits vorhandenes Wissen wieder aufzufrischen. Denn gerade beim Selbstbandagieren können kleine Details einen grossen Unterschied machen. Wird beispielsweise die Unterpolsterung an bestimmten Stellen wie der Kniekehle oder am Fuss vergessen oder nicht ausreichend ausgeführt, kann das Tragen der Bandage über den Tag hinweg unangenehm werden.

Und wenn man am Ende des Tages die Bandagierung wieder abwickelt und feststellt, dass etwas nicht richtig sitzt oder zu fest gewickelt wurde, kommt schnell der Moment, in dem man denkt: Die ganze Arbeit war umsonst. Ein Neuwickeln gehört – insbesondere zu Beginn des Selbstbandagierens – daher durchaus dazu und ist gleichzeitig immer wieder eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen und die eigene Technik zu verbessern.

Besonders interessant war auch die Frage, welche Herausforderungen ein Armlymphödem bei der Selbstversorgung mit sich bringen kann. Mit nur einer Hand eine Rolle nahe am eigenen Körper zu führen und dabei mit einem bestimmten Zug in möglichst regelmässigen Bahnen zu wickeln, braucht erstaunlich viel Körpereinsatz und Koordination.

Mich persönlich hat dabei sehr beeindruckt, wie geschickt man die Rolle beispielsweise mit dem Oberkörper einklemmen kann, um sie für den nächsten Wickelabschnitt wieder greifen zu können. Denn vermutlich kennt es jeder, der schon einmal selbst bandagiert hat: Man wickelt konzentriert vor sich hin – und plötzlich fällt einem die Rolle aus der Hand. Natürlich rollt sie sich sofort komplett auf. Dann heisst es: Geduld bewahren, die Bandage wieder aufrollen und von vorne beginnen.

Ich werde in diesem Protokoll nicht auf jeden einzelnen Schritt der Live-Demo eingehen. Die Teilnehmer erhielten jedoch eine eindrückliche Auffrischung ihres bereits vorhandenen Wissens; für manche war das gezeigte Vorgehen teilweise oder sogar vollständig neu. Gerade die unterschiedlichen Erfahrungen innerhalb der Gruppe machten den praktischen Teil besonders wertvoll.

Erklärvideos zur Selbstbandagierung des Universitätsspitals Zürich

Vom Universitätsspital Zürich habe ich von der Abteilung Therapie einige tolle und aufschlussreiche Erklärvideos zur Selbstbandagierung mit Kurzzugbandagen bei Arm- und Beinlymphödem erhalten. Diese möchte ich an dieser Stelle gerne mit euch allen teilen.

Die Videos können als erneute Gedankenstütze dienen und vielleicht auch neue Inputs geben, wie man beim Wickeln mit der Zeit effektiver und sicherer werden kann. Auch bei dieser Form des Selbstmanagements braucht es Geduld und Zeit. Die einzelnen Handgriffe müssen sich erst einprägen und sollten regelmässig geübt werden.

Nur durch regelmässiges Üben gewinnt man zunehmend Sicherheit. Gerade zu Beginn gehört es deshalb durchaus zum Lernprozess, eine Bandage wieder abzuwickeln, wenn sie zu fest sitzt oder irgendwo einschneidet, und es anschliessend noch einmal zu versuchen. Das gehört zum Erlernen des eigenen Selbstmanagements dazu.

Bei Fragen zur Anwendung der gezeigten Techniken wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Fachperson.

Selbstbandage des rechten Arms

[Video zur Selbstbandage des rechten Arms](#)

Selbstbandage des linken Arms

[Video zur Selbstbandage des linken Arms](#)

Selbstbandage am rechten Bein

Teil 1: [Video zur Selbstbandage des rechten Beins – Teil 1](#)

Teil 2: [Video zur Selbstbandage des rechten Beins – Teil 2](#)

Selbstbandage am linken Bein

Teil 1: [Video zur Selbstbandage des linken Beins – Teil 1](#)

Teil 2: [Video zur Selbstbandage des linken Beins – Teil 2](#)

Ein Workshop zum Anfassen

Dann kam für viele Teilnehmer der eigentliche Höhepunkt des Workshops: das zuvor vermittelte Wissen und die gezeigten Fertigkeiten rund um das Selbstbandagieren nun selbst in die Praxis umzusetzen.

Die Idee war, dass sich jeweils zwei Betroffene mit einem Arm- oder Beinlymphödem zusammentun und die zuvor gezeigten Systeme und Techniken gegenseitig ausprobieren. Dafür teilten wir uns auf zwei Räume auf. Auf dem Boden sitzend zeigten sich die Teilnehmer gegenseitig, wie sie ihre Zehen oder Finger bandagieren, wo und wie viel Polsterung sie verwenden und welche Wickeltechniken sie bei den Kurzzugbinden einsetzen.

Dabei wurde auch deutlich, wie individuell das Selbstbandagieren sein kann. Bei den Kurzzugbinden gibt es beispielsweise unterschiedliche Wickeltechniken, etwa in Schlangenbahnen oder in einer sogenannten Gretenform. Je nach Körperregion und individueller Situation können unterschiedliche Techniken ihre Vorteile haben. Auch die Anzahl der benötigten Bandagen und deren Breite unterscheidet sich je nach Arm oder Bein und natürlich auch je nach Ausprägung des Lymphödems.

Beim Bandagieren beginnt man beispielsweise an den Zehen oder Fingern. Anschliessend folgen die entsprechenden Einlagen für Fuss oder Hand. Bei den Bandagen kommen je nach Körperregion unterschiedliche Breiten zum Einsatz, beispielsweise 6 cm, 8 cm und anschliessend 10 cm. Je nach Ausprägung des Lymphödems können mehrere Lagen übereinander angelegt werden.

Auch die Frage, wie viel Druck angenehm und sinnvoll ist, war ein wichtiges Thema. Hier zeigte sich einmal mehr, dass die Verträglichkeit sehr individuell sein kann. Die Bandagierung sollte einen ausreichenden therapeutischen Druck erzeugen, gleichzeitig aber nicht unangenehm sein oder einschneiden. Gerade beim Selbstbandagieren ist es deshalb wichtig, mit der eigenen Wahrnehmung vertraut zu werden und zu lernen, wie sich eine gut angelegte Bandage anfühlt.

Auch das Adaptive Klettsystem von JOBST konnte an diesem Nachmittag ausgetestet und ausprobiert werden. Im Vergleich zur klassischen Bandagierung mit Kurzzugbinden lässt sich ein solches System natürlich deutlich schneller und einfacher anlegen. Auch die Handhabung im Alltag kann dadurch erleichtert werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich der Druck beim Anlegen beziehungsweise Nachjustieren einfacher anpassen lässt.

Viele Teilnehmer schätzten es sehr, dass sie die verschiedenen Materialien nicht nur anschauen, sondern tatsächlich in die Hand nehmen und selbst ausprobieren konnten. Gerade beim Selbstmanagement ist es ein grosser Unterschied, ob man eine Technik nur erklärt bekommt oder ob man selbst einmal eine Bandage in der Hand hält, die einzelnen Schichten anlegt und dabei merkt, wo die eigenen Schwierigkeiten liegen.

Besonders wertvoll war ausserdem, dass wir einige Teilnehmer mit viel Erfahrung in der Gruppe hatten. Sie konnten ihr zusätzliches Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen in den kleinen Gruppen weitergeben und bei der einen oder anderen Frage mit praktischen Tipps unterstützen.

So entstand während dieses Teils des Workshops ein sehr lebendiger Austausch: Alle konnten etwas ausprobieren, Fragen stellen, von den Erfahrungen der anderen profitieren und gleichzeitig die eigene Technik überprüfen. Genau dieses gemeinsame Lernen und Ausprobieren machte den Workshop für mich zu einem echten Workshop zum Anfassen.

Fazit und Zusammenfassung

Der erste Selbstbandagierworkshop der Lymphödem Vereinigung Schweiz – knapp zehn Jahre nach der Gründung des Vereins und in Zusammenarbeit mit JOBST (essity) – war ein grosser Erfolg. Ein besonderer Dank gilt dabei Jasmina Bangoji und Rahel Giger, die mit grossem persönlichem Engagement, viel Fachwissen und einer grossen Portion Herzblut zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben.

Das Interesse der Betroffenen an einem solchen Workshop war sehr gross. Viele Teilnehmer konnten vorhandenes Wissen auffrischen, neue Möglichkeiten kennenlernen und konkrete Anregungen für ihr eigenes Selbstmanagement mit nach Hause nehmen.

Auch die Rückmeldungen der Teilnehmer bestätigten den positiven Gesamteindruck: Der Selbstbandagierworkshop wurde von den meisten Teilnehmern als sehr gut bis gut bewertet. Die vorgestellten Kompressionssysteme – darunter das Bandagier-Lymphset, das Adaptive Klettsystem sowie der Nachtstrumpf – wurden als sehr hilfreich und interessant empfunden.

Besonders spannend war die Rückmeldung, dass das Interesse am Thema Selbstbandagieren insgesamt sehr gross ist. Dies ist vermutlich auch darauf zurückzuführen, dass viele unserer Mitglieder und andere Betroffene mit Lymphödem bereits Erfahrungen mit der klassischen Bandagierung mit Kurzzugbinden im Rahmen ihres eigenen Selbstmanagements gesammelt haben. Neu war für viele dagegen das Adaptive Klettsystem mit seinen Klettverschlüssen. Solche Wrap-Systeme werden inzwischen von verschiedenen Anbietern in der Schweiz angeboten, können unter bestimmten Voraussetzungen über die MiGeL abgerechnet werden und lassen sich häufig vor dem Kauf in einem Orthopädiefachgeschäft ausprobieren.

Auch die Information, dass der Nachtstrumpf von JOBST zusätzlich mit Kurzzugbinden kombiniert und damit ebenfalls zur Bandagierung eingesetzt werden kann, wurde von den Teilnehmern als sehr hilfreich empfunden.



Besonders deutlich wurde in den Rückmeldungen jedoch die grosse Wertschätzung für Jasmina. Die Teilnehmer waren sich in diesem Punkt einig: Ihr Engagement und ihr persönlicher Einsatz waren beeindruckend. Mit ihrer authentischen, herzlichen und gleichzeitig professionellen und kollegialen Art konnte sie die Teilnehmer auf ganz unterschiedliche Weise abholen. Ihre Grosszügigkeit, ihre Fachkompetenz und ihr persönlicher Einsatz wurden von den Teilnehmern besonders geschätzt. Sie nahm sich Zeit für individuelle Fragen und Probleme, vermittelte praktische Lösungsansätze und

konnte dadurch bei vielen Teilnehmern neue Zuversicht und Motivation für den eigenen Umgang mit dem Lymphödem wecken.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Das grosszügige Mittagessen mit Risotto milanese und verschiedenen Canapés war nicht nur kulinarisch ein Highlight, sondern trug ebenfalls zu der angenehmen und persönlichen Atmosphäre des Workshops bei.

Im Namen der Lymphödem Vereinigung Schweiz möchten wir uns deshalb ganz herzlich bei unserem Gönner Essity für diese ausserordentliche Grosszügigkeit, die Unterstützung und das Engagement zugunsten der Betroffenen mit Lymphödem bedanken.

Unser besonderer Dank gilt Jasmina und Rahel für die reibungslose Durchführung des Workshops, die wertvollen und praxisnahen Informationen rund um das Selbstbandagieren und ihren Einsatz an einem freien Samstag – bei strahlendem Sonnenschein.

Der Workshop hat gezeigt, wie gross der Bedarf an praxisnaher Unterstützung im Bereich Selbstmanagement ist. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wertvoll der persönliche Austausch zwischen Betroffenen und Fachpersonen sein kann. Für die Lymphödem Vereinigung Schweiz war dieser erste Selbstbandagierworkshop deshalb nicht nur ein erfolgreicher Anlass, sondern auch ein wichtiger Schritt, um Betroffene in ihrer Selbstständigkeit und ihrem täglichen Umgang mit dem Lymphödem zu stärken.