



Protokoll Lymphstammtisch in Zürich – 28.09.2024

Teilnehmende Mitglieder und Interessierte:

- 2 Eltern
- 1 Expertin von Jobst (Essity)
- 1 Person mit primärem Lymphödem im Bein
- 5 Personen mit sekundärem Lymphödem im Bein
- 3 Personen mit sekundärem Lymphödem im Arm
- 1 Person mit sekundärem Lymphödem im Gesicht
- 1 Person mit primärem Lymphödem in Beinen und Armen

Total: 14 Personen

Der vorletzte Lymphstammtisch des Jahres fand im gemütlichen Restaurant Vito in Zürich statt, wo wir einen grossen Tisch für alle Teilnehmenden reserviert hatten. Unser Thema: **„Strumpf ist Trumpf – der massgeschneiderte Kompressionsstrumpf“**.

Wir hatten das Glück, eine erfahrene Expertin der Firma Jobst (Essity) zu Gast zu haben, die uns mit neuesten Informationen zu Tages- und Nachtversorgungen sowie speziellen MAK-Systemen versorgte. Mit über 20 Jahren Erfahrung im Bereich der Kompressionstherapie konnte sie detaillierte Einblicke in verschiedene Modelle und Versorgungslösungen bieten.

Da wir eine grössere Gruppe waren, haben wir die Teilnehmenden in zwei Gruppen aufgeteilt, um gezielt Fragen stellen zu können und uns über das Thema „Der perfekte Kompressionsstrumpf“ auszutauschen. Die wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse des Abends habe ich hier festgehalten, inklusive der digitalen Fragen, die während des Abends gestellt wurden.

Was macht einen perfekten, massgeschneiderten Kompressionsstrumpf aus?

Diese Frage führte zu einer lebhaften Diskussion: Da jedes Lymphödem individuell ist, sind auch die Bedürfnisse unterschiedlich. Einige der Hauptkriterien für den „perfekten Strumpf“ wurden wie folgt zusammengefasst:

Gründe für einen perfekten Strumpf (laut unserer Mitglieder):

- Bequem zu tragen, mit gutem Halt am Oberarm oder Oberschenkel, ohne dass der Strumpf einschneidet.
- Leicht anzuziehen.
- Robust und langlebig – der Strumpf sollte nicht schnell kaputtgehen.
- Eine individuelle und gut angepasste Passform, optional mit Komfortzonen, Polsterungen und Pelotten.
- Ohne sichtbare Herstellerlogos.

- Etiketle des Strumpfes entfernen oder separat beilegen bzw. außen annähen, um schmerzhaftle Faltenbildung zu vermeiden.
- Eine modische Vielfalt an Strickmustern und Farben wäre wünschenswert.

Jeder perfekte Strumpf entsteht durch einen Anpassungsprozess, bei dem Betroffene die bestmögliche Lösung für sich finden. Gerade für Neu-Betroffene ist eine umfassende Beratung im Orthopädiegeschäft wichtig, um sich über die vielen Anpassungsmöglichkeiten zu informieren. Der perfekte Kompressionsstrumpf sollte sich wie eine zweite Haut anfühlen – wenn man ihn nicht bemerkt, dann passt er perfekt. Es bedarf dabei jedoch oft einiger Anpassungen, um dorthin zu gelangen.

Silikonunverträglichkeiten: Hautprobleme am Haftband



Ein Mitglied berichtete über wiederkehrende Hautirritationen am Haftband der Strümpfe, die besonders bei warmen Temperaturen auftreten und zu juckenden, roten Stellen führen.

Diese Beschwerden verschwinden zwar nach dem Ablegen des Strumpfes, stellen aber eine Herausforderung dar.

Unsere Expertin erklärte, dass kleine Schmutzpartikel oder Waschmittelreste am Haftband oft die Ursache sind und empfahl, die Strümpfe regelmäßig zu waschen und „zu lüften“, um die Haftflächen sauber und angenehm zu halten. Es gibt jedoch auch Alternativen wie spezielle Haftbänder ohne Silikon, Haft-Leim oder mit einem Silikonfaden, um das Verrutschen zu verhindern.

Hautpflege bei extrem trockener Haut

Ein weiteres wichtiges Thema war die Hautpflege bei Lymphödemen, da die Haut oft besonders trocken und sensibel ist. Die Mitglieder tauschten sich über ihre Erfahrungen mit speziellen Cremes aus, die auf die besonderen Bedürfnisse ihrer Haut abgestimmt sind.

Merkmale einer guten Hautcreme für Lymphödem-Betroffene:

1. **Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe:** Harnstoff (Urea), Glycerin und Hyaluronsäure zur intensiven Hydratation.
2. **Pflegende Lipide:** Ceramide und natürliche Öle wie Jojoba- oder Mandelöl für eine gesunde Hautbarriere.
3. **Beruhigende Wirkstoffe:** Panthenol, Aloe Vera und Kamille zur Linderung von Hautirritationen.
4. **Ohne reizende Zusatzstoffe:** Parfümfrei, alkoholfrei und ohne Mineralöle.
5. **Angenehme Textur:** Gut einziehend und nicht fettend, damit die Haut unter den Kompressionsstrümpfen nicht aufweicht.

6. **Schützende Zusätze bei Bedarf:** Milde antibakterielle Wirkstoffe für eine widerstandsfähigere Haut.

Empfehlungen der Mitglieder:

- **Anthyllis Lipolotio** von der Klinik Arlesheim: Eine reichhaltige Lotion für sehr trockene Haut, die sanft nach Lavendel duftet.
- **Schüssler-Salze:** Einige Mitglieder verwenden bestimmte Salze innerlich und äusserlich, um die Haut von innen heraus zu stärken. Besonders häufig genannt wurden:
 - **Nr. 1 Calcium fluoratum:** Für Elastizität und Festigkeit von Haut und Bindegewebe.
 - **Nr. 8 Natrium chloratum:** Unterstützt den Wasserhaushalt der Hautzellen.
 - **Nr. 11 Silicea:** Unterstützt den Aufbau und die Regeneration der Hautstruktur.
 - **Nr. 6 Kalium sulfuricum:** Fördert die Zellregeneration bei extrem trockener Haut.

Dieser Lymphstammtisch bot erneut einen wertvollen Austausch und zeigte auf, wie individuell der Umgang mit Lymphödemen ist. Wir freuen uns auf das nächste Treffen!