



Protokoll Lymphstammtisch in Basel vom 30.11.2024

Teilnehmende Mitglieder und Interessierte:

3 x Sekundäre Lymphödeme Arme

3 x Sekundäre Lymphödeme Beine

1 x Primäres Lymphödem Fuss

1 x Begleitperson

Total: 8 Teilnehmer

Der letzte Lymphstammtisch in diesem Jahr fand am Samstag, den 30.11., im Restaurant Mister Wong in der Nähe des Bahnhofs SBB in Basel statt. Bei diesem Lymphstammtisch versammelten sich 8 Teilnehmer, die wertvolle Erfahrungen rund um das Lymphödem austauschten. Auch an diesem Lymphstammtisch erhielten die Teilnehmer eine spannende Präsentation über das vergessene Faszien-System. In zwei Gruppen aufgeteilt, wurde das Thema beleuchtet und der wichtige Zusammenhang zwischen einem gesunden Faszien-Gewebe und dem Lymphödem aufgezeigt.

In diesem Protokoll möchte ich die Informationen über das Thema „**Faszien**“ zusammenfassen und wertvolle Tipps und Tricks für die Selbsttherapie gesunder Faszien bei Lymphödem hinzufügen. Wir hoffen, dass diese Informationen vielen Betroffenen mit Lymphödem hilfreich sind und wünschen gutes Gelingen bei der Selbsttherapie der Faszien.

1. Einleitung: Faszien – Das unsichtbare Netzwerk im Körper

Faszien sind ein faszinierendes, oft unterschätztes Gewebe, das den gesamten Körper durchzieht und mit allen anderen Systemen des Körpers, einschliesslich des Lymphsystems, in engem Zusammenhang steht. In diesem Kapitel werden wir die wissenschaftlichen Grundlagen von Faszien erklären und ihre entscheidende Rolle bei der Entstehung und dem Fortschreiten von Lymphödem beleuchten.

2. Was sind Faszien?



Faszien sind ein wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes und durchziehen den gesamten Körper wie ein Netzwerk. Sie bestehen aus einer flexiblen, aber dennoch widerstandsfähigen Gewebeschicht, die Muskeln, Organe, Nerven, Blutgefässe und andere Strukturen umhüllt, verbindet und stabilisiert.

1. Bild: Illustration Faszien Gewebe

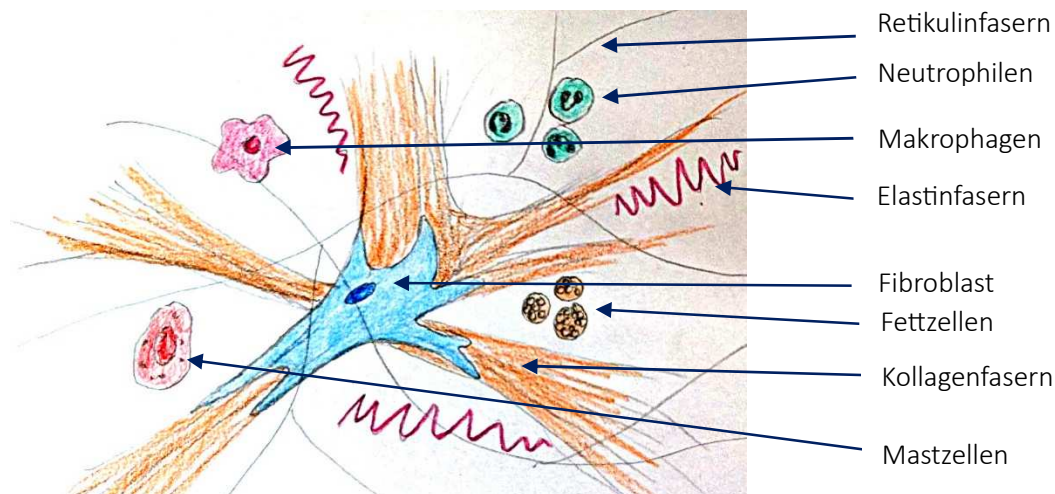
Auf Arte gibt es ein spannendes Video zum Thema „Welt der Faszien“, das allgemeine Informationen dazu bietet.

Dokumentationsvideo über die Faszien: https://www.youtube.com/watch?v=-f_Z6qxbhDo

3. Das Bindegewebe: Aufbau und Funktion

Das Bindegewebe ist ein vielschichtiges Gewebe, das verschiedene Aufgaben erfüllt, wie z. B. Stabilität, Schutz und Elastizität. Es setzt sich aus folgenden Hauptbestandteilen zusammen:

- **Zellen:**
 - Fibroblasten: Produzieren Kollagen und andere Strukturproteine, die für die Festigkeit und Flexibilität verantwortlich sind.
 - Makrophagen und Mastzellen: Unterstützen die Immunabwehr.
 - Adipozyten (Fettzellen): Speichern Energie und bieten Polsterung.
- **Fasern:**
 - Kollagenfasern: Sorgen für Zugfestigkeit und Stabilität.
 - Elastinfasern: Verleihen dem Gewebe Elastizität und Flexibilität.
 - Retikulinfasern: Unterstützen die feine Struktur und Vernetzung.
- **Grundsubstanz:**
 - Eine gelartige Matrix aus Wasser, Proteoglykanen und Hyaluronsäure, die als Puffer wirkt und Nährstoffe sowie Abfallstoffe transportiert.



2. Bild: Illustration Bindegewebe

4. Wo befinden sich die Faszien?

Faszien sind ein spezifischer Teil des Bindegewebes und durchziehen den Körper in unterschiedlichen Schichten:

- **Oberflächliche Faszien:** Schutzpolster, Speicherung von Wasser und Fett
Diese Schicht liegt direkt unter der Haut und verbindet diese mit der darunterliegenden Muskulatur. Sie ist reich an Fettgewebe und dient als Schutzpolster sowie als Speicher für Wasser und Fett.

- **Tiefe Faszien:** Unterstützung von Muskeln und Organen
Sie umhüllen einzelne Muskeln, Muskelgruppen und Organe. Diese Schicht sorgt für Struktur, Unterstützung und eine reibungslose Bewegung zwischen verschiedenen Gewebeschichten.
- **Viszerale Faszien:** Umhüllung und Stabilisierung der inneren Organe

5. Faszien und das Lymphsystem: Eine enge Verbindung

Faszien spielen eine zentrale Rolle bei der körperlichen Funktionalität, da sie nicht nur mechanische Aufgaben erfüllen, sondern auch eng mit dem Nervensystem und dem Stoffwechsel verbunden sind. Gleichzeitig sind sie von großer Bedeutung für die Regeneration und das Immunsystem, da sie ein wichtiger Bestandteil des interstitiellen Raums sind, durch den Lymphe und andere Flüssigkeiten zirkulieren.

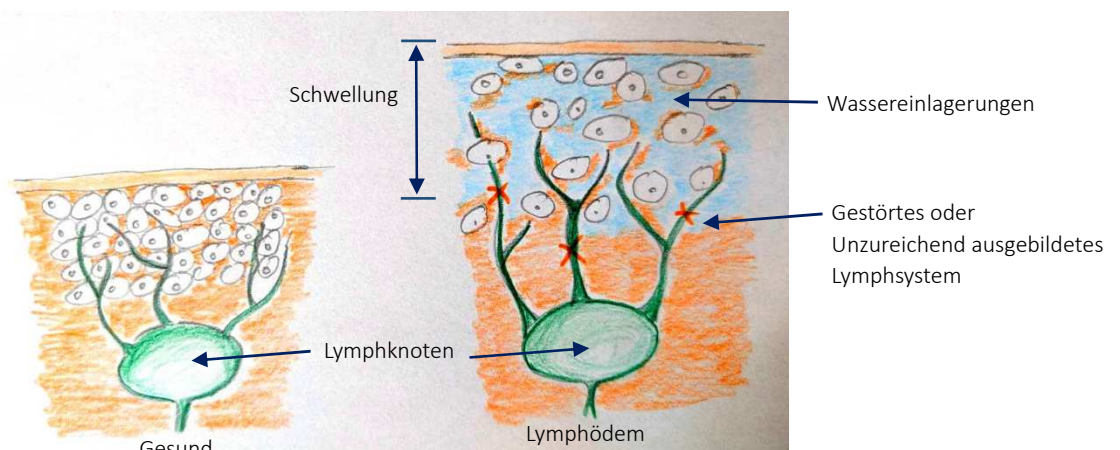
Das Lymphsystem ist für den Abtransport von Gewebeflüssigkeit zuständig und steht in enger Wechselwirkung mit den Faszien. Ein gesundes Faszien Gewebe unterstützt das Lymphsystem, indem es den Lymphfluss fördert und die Beweglichkeit der Gewebe aufrechterhält.

Wird das Faszien Gewebe jedoch geschädigt oder in seiner Funktion eingeschränkt, kann dies den Lymphabfluss behindern und ein Lymphödem begünstigen.

Ein solches geschädigtes Faszien Gewebe ist ein **Kardinalsymptom des chronischen Lymphödems**. Der Begriff „Kardinalsymptom“ bedeutet hier, dass die **Fibrose**, also die Bildung von überschüssigem Bindegewebe, ein herausragendes, charakteristisches Merkmal des chronischen Lymphödems ist. Diese Fibrose ist eng mit der langfristigen Störung des Lymphabflusses und den daraus resultierenden Gewebeveränderungen verbunden. Sie stellt somit einen der zentralen Faktoren dar, die die Schwellung und die Beschwerden bei einem chronischen Lymphödem verstärken.

6. Faszien und der Umbauprozess bei einem Lymphödem

- **Entstehung eines Lymphödems:**
Ein Lymphödem entsteht, wenn das Lymphsystem seine Funktion nicht mehr vollständig erfüllen kann, was zu einer chronischen Ansammlung von Flüssigkeit in Geweben führt.



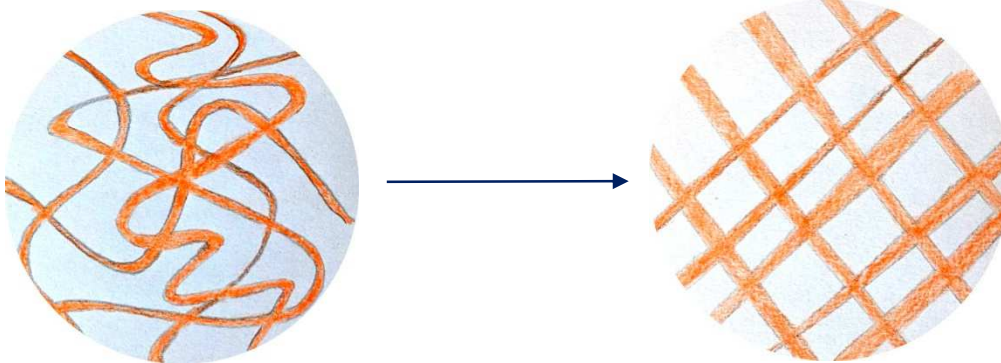
3. Bild: Gesund vs. Lymphödem

- **Umbauprozesse bei akuten und fortschreitenden Lymphödem:**
Bei einem akuten Lymphödem, beispielsweise nach einer Operation oder einer Infektion z.B. Erysipel, wird das Gewebe massiv gedehnt. Die Faszien, die zunächst elastisch sind, verlieren bei längerem Ödem zunehmend ihre Flexibilität und beginnen, sich zu verändern, um die entstandenen Lücken zu füllen. Der Umbauprozess führt zu einer Verdichtung des Bindegewebes und Faszien Gewebes. Diese Veränderungen sind irreversibel und tragen zur

Entstehung der typischen Symptome eines Lymphödems bei – wie der Bildung von "unflexiblem" **Gewebe**, das sich bei der Berührung hart und schmerzhaft anfühlt.

- **Schmerzhafte Faszienverklebungen**

Mit fortschreitender Gewebeswellung können sich die Faszien verkleben, was ähnlich wie Narbengewebe zu einer Verdichtung und Bewegungseinschränkung führt.



4. Bild: Verklebte Faszien vs. gesundes Faszien-Gewebe

Diese Verklebungen können Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit verursachen. Diese Schmerzen sind nicht primär auf das Lymphsystem selbst zurückzuführen, sondern resultieren aus den mechanischen und sensorischen Veränderungen innerhalb der Faszien. In der klinischen Praxis wird dieser Zusammenhang häufig übersehen, weshalb Lymphödeme oft fälschlicherweise als schmerzfrei betrachtet werden – obwohl die Verklebungen im Faszien-Gewebe eine wesentliche Ursache der Beschwerden darstellen können. In der Fachliteratur werden diese Veränderungen des Faszien-Gewebes bei Lymphödemem als lymphostatische Fibrosen bezeichnet.

- **Bildung von Hohlräume und Druckstellen**

Druck auf die Faszien: Der Druck, der durch die Schwellung entsteht, kann das Faszien-Gewebe beeinträchtigen und dazu führen, dass sogenannte „Hohlräume“ oder Absenkungen entstehen. Dies kann durch den anhaltenden Druck auf das Gewebe ausgelöst werden, was wiederum das Faszien-Gewebe komprimiert und verändert. Diese Hohlräume können dann als Stellen dienen, an denen sich die Lymphe ansammelt.

Externer Druck: Zusätzlich zu den natürlichen Veränderungen des Gewebes kann äußerer, punktueller Druck auf die Faszien ebenfalls zu Schäden führen. Solche Druckstellen, zum Beispiel durch enge Kleidung oder schlecht sitzende Verbände, können das Faszien-Gewebe weiter schädigen, indem sie die Blutzirkulation und den Lymphfluss behindern. Dies verstärkt die Bildung von Hohlräumen und die Ansammlung von Lymphe an diesen Stellen.

Vermeidung von Druckstellen: Es ist daher wichtig, Druckstellen zu vermeiden, um das Faszien-Gewebe zu schützen und die Ansammlung von Lymphe zu verhindern. Dies umfasst die Wahl von geeigneten Kompressionsverbänden, gut sitzender Kleidung und das Vermeiden von langanhaltendem, punktuelltem Druck.

7. Faszien im Alter und ihre Auswirkungen auf das Lymphsystem

Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität der Faszien natürlicherweise ab. Diese verringerte Flexibilität kann das Risiko für die Entstehung altersbedingter Lymphödeme erhöhen, da die Faszien weniger effektiv in der Lage sind, Flüssigkeit zu transportieren und das Gewebe bei Schwellungen zu stützen. Wird bereits ein Lymphödem diagnostiziert, verstärkt sich dieses Problem, da die Faszien durch die Schwellung belastet und verändert sind. In diesem Fall sind sie weniger in der Lage, ihre ursprüngliche Funktion zu erfüllen, was die Symptomatik weiter verschärfen kann.

8. Prävention und Behandlung: Faszienpflege bei Lymphödemem

Die Pflege der Faszien ist von entscheidender Bedeutung, um den Fortschritt eines Lymphödems zu verlangsamen oder zu verhindern. Dazu gehören regelmässige Dehnübungen, Faszienmassagen und gezielte physiotherapeutische Massnahmen (Faziengriffe). Diese helfen, das Gewebe geschmeidig zu halten und die Blutrückführung sowie den Lymphabfluss zu fördern.

Hier sind einige bewährte Methoden, die bei der Selbstbehandlung von Faszien hilfreich sein können:

1. Faszienrollen und Igelbälle

Der Einsatz von Faszienrollen und Igelbällen kann helfen, Verklebungen im Gewebe zu lösen und die Durchblutung zu fördern.

Anleitung:

- Setzen Sie sich auf den Boden und rollen Sie langsam mit der Faszienrolle über die betroffenen Körperstellen, z.B. Oberschenkel, Waden und Arme. Achten Sie darauf, dass der Druck sanft ist, damit das Gewebe nicht überlastet wird.
- Verwenden Sie Igelbälle, um gezielt kleinere, härtere Stellen zu bearbeiten. Diese eignen sich besonders gut für die Massage von Bereichen wie den Füßen oder den Unterarmen.
- Rolle oder Ball immer langsam hin und her bewegen, um gezielt Spannung zu lösen und den Blutfluss anzuregen.

Tipp: Beginnen Sie mit kurzen Sitzungen von 5-10 Minuten und steigern Sie die Dauer nach und nach.

2. Dehnübungen

Sanfte, regelmässige Dehnungen sind ein effektiver Weg, um die Elastizität des Gewebes zu erhalten und das Verfestigen der Faszien zu verhindern. Dehnen unterstützt nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch den Lymphfluss.

Anleitung:

- Wählen Sie Dehnübungen aus, die auf die betroffenen Körperstellen abzielen, wie z.B. Dehnungen für die Oberschenkel, Waden oder Arme.
- Halten Sie jede Dehnung 20-30 Sekunden lang und wiederholen Sie sie 2-3 Mal.
- Konzentrieren Sie sich darauf, langsam und gleichmäßig zu dehnen, ohne ruckartige Bewegungen.

Tipp: Dehnen Sie regelmässig, idealerweise täglich, um eine kontinuierliche Lockerung der Faszien zu erreichen.

3. Kompressionsbehandlung

Kompression kann helfen, das Ödem zu kontrollieren und die Gewebestruktur zu stabilisieren. In Kombination mit Faszienpflege ist dies eine besonders wirksame Methode.

Anleitung:

- Tragen Sie regelmäßig Kompressionsstrümpfe oder-bandagen, um das betroffene Gewebe zu unterstützen und den Lymphfluss zu fördern.
- Achten Sie darauf, dass die Kompression nicht zu stark ist, um eine Einschränkung des Blutflusses zu vermeiden.
- Kombinieren Sie Kompression mit sanften Faszienübungen für optimale Ergebnisse.

Tipp: Kompressionsbehandlung in den Alltag integrieren, z.B. während der Arbeit oder im Schlaf, um den ganzen Tag über Unterstützung zu erhalten.

4. Weitere alternative Selbstbehandlungsmöglichkeiten

- **Taping:** Kinesiotaping kann dabei helfen, die Faszien zu unterstützen und den Lymphfluss zu fördern. Ziel ist es, eine gezielte Lockerung von Fibrosen zu erreichen, indem pathologische Crosslinks aufgebrochen werden. Dadurch wird der Abtransport von abgelagertem Eiweiß verbessert. Das Tape sollte von einem erfahrenen Therapeuten angelegt werden, um die richtige Technik und Platzierung sicherzustellen.
- **Schröpfen:** Schröpfen ist eine Methode, die dabei hilft, Verspannungen zu lösen und die Blutzirkulation zu fördern. Dies kann bei der Behandlung von Faszienverklebungen hilfreich sein.
- **Gezielte Bewegungsübungen:** Spezielle Bewegungsübungen z.B. bei Yoga, die die Gelenke und das Bindegewebe anregen, können helfen, das Gewebe zu entspannen und den Lymphfluss zu verbessern. Diese Übungen sollten regelmäßig und in sanftem Tempo ausgeführt werden, um das Gewebe nicht zu überlasten.

9. Kontraintikationen und schädliche Faszientherapie

Unvorsichtige oder aggressive Behandlung:

Wenn die Lockerung der Fibrose mit zu viel Druck oder falscher Technik erfolgt, könnte dies Gewebeschäden oder Entzündungen verursachen. Das wäre eine unerwünschte und potenziell "schädliche" Wirkung.

Ungewollte Nebenwirkungen:

Wenn Fibrosen zu schnell oder unkontrolliert gelöst werden, könnten sich angesammelte Stoffwechselprodukte oder Eiweissrückstände plötzlich freisetzen, was das umliegende Gewebe reizen oder das Lymphsystem überlasten könnte.

Akute Entzündungen:

- Bei **Erysipel** (Hautinfektion) sollte sowohl die Faszientherapie als auch die manuelle Lymphdrainage **vermieden** werden. Die Behandlung könnte das entzündete Gewebe weiter reizen, die Infektion ausbreiten und den Heilungsprozess verzögern.

Metastatisierung:

- Bei **Metastasen** oder fortgeschrittenen Tumorerkrankungen ist eine manuelle Lymphdrainage ebenfalls kontraindiziert, da der gesteigerte Lymphfluss das mögliche Risiko birgt, Tumorzellen zu streuen und die Metastasierung zu fördern.
- Auch die Faszientherapie sollte in solchen Fällen **nur unter ärztlicher Aufsicht** und mit besonderer Vorsicht angewendet werden.

In beiden Fällen sollte immer eine ärztliche Abklärung erfolgen, bevor mit der Therapie begonnen wird.

10. Fazit

Die Faszien spielen eine wichtige Rolle im Kontext von Lymphödemen, da sie das Bindegewebe um Muskeln, Organe und Gelenke bilden und damit auch den Lymphfluss beeinflussen. Bei einem Lymphödem kommt es oft zu einer Störung des Lymphsystems, was zu einer Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe führt. Faszien können durch ihre strukturelle und funktionelle Verbindung mit dem Lymphsystem eine Schlüsselrolle dabei spielen, den Flüssigkeitsstau zu begünstigen oder zu lindern.

Gezielte Faszienpflege, beispielsweise durch manuelle Therapie oder Faszienrollen, kann helfen, die Flexibilität der Faszien zu verbessern, die Lymphzirkulation zu fördern und somit das Fortschreiten des Lymphödems zu verhindern. Darüber hinaus trägt die Faszienpflege zur Schmerzlinderung bei, verbessert das allgemeine Wohlbefinden und kann in Kombination mit anderen Therapien wie der manuellen Lymphdrainage die Lebensqualität von Lymphödem-Patienten nachhaltig steigern.

Insgesamt zeigt sich, dass die Berücksichtigung der Faszien in der Behandlung und Prävention von Lymphödemen von grosser Bedeutung ist, um die Symptome zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu fördern.