

Hautpflege

Eine Person mit einem Lymphödem ist anfälliger für eine Infektion der betroffenen Extremität aufgrund eines lokal reduzierten Lymphabflusses und damit einhergehend einer beeinträchtigten Immunfunktion. Deshalb ist eine sorgfältige Hautpflege wichtig. Zweck der Hautpflege ist es, die Risiken von Hautschädigungen, Pilzinfektionen oder einer Wundrose bzw. eines Erysipels zu verringern. Diese Schädigungen bzw. Infektionen können das Lymphödem verschlimmern und die Behandlung des Ödems erschweren. Die tägliche Pflege und Kontrolle hält die Haut geschmeidig, weich und macht sie belastbarer.



WAS IST EMPFOHLEN

- Waschen Sie Ihre Haut täglich (wenn möglich) mit warmem Wasser und bei sehr trockener oder empfindlicher Haut, verwenden Sie ein seifenfreies Reinigungsmittel.
- Trocknen Sie Ihre Haut sorgfältig ab, insbesondere zwischen Hautfalten, Zehen und Fingern, um Pilzinfektionen oder Gewebemazeration zu vermeiden.
- Befeuchten Sie täglich mit einer Lotion oder Creme, die für Ihren Hauttyp geeignet ist und stellen Sie sicher, dass diese vollständig eingezogen ist, bevor Sie Kompressionskleidung anlegen (besonders wenn Sie Kompressionsstrümpfe aus Naturkautschuk herstellen lassen). Verwenden Sie ein Handtuch um überschüssige Feuchtigkeitscreme zu entfernen. Erwägen Sie, Feuchtigkeitspflege über Nacht.
- Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne, indem Sie Ihre Kompressionskleidung tragen und dort UV-Schutzcreme auftragen, wo die Haut exponiert ist.
- Schützen Sie Ihre Haut vor Bissen, Kratzern, Schnitten, Verbrennungen und Abschürfungen. Tragen Sie ihre Kompressionskleidung und passen Sie auf Verletzungen durch Haustiere auf. Diejenigen mit Arm-Lymphödem in den oberen Gliedmaßen, sollten bei Bedarf Gartenhandschuhe, Ofenhandschuhe oder Geschirrspülhandschuhe tragen. Diejenigen mit Bein-Lymphödem der unteren Gliedmaßen sollten richtig sitzende Schuhe und Socken verwenden, um Reibung und Blasen zu vermeiden. Ziehen Sie in Erwägung, am Strand Badeschuhe zu tragen, um barfußlaufen zu vermeiden.
- Um Verbrennungen zu vermeiden, seien Sie vorsichtig, wenn Sie Ihre Haut heißen Oberflächen oder Wasser aussetzen (z. B. Saunen, SPA oder Badewasser).
- Verwenden Sie bei Bedarf Insektenschutzmittel.
- Achten Sie auf die Nagelpflege. Lassen Sie sich eine medizinische Pediküre geben oder suchen Sie bei Zehennagelproblemen einen Podologen auf.
- Überprüfen Sie Ihre Haut täglich auf Veränderungen wie Hautrisse, Austritt von Lymphflüssigkeit, Druckstellen von Kompressionsstrümpfen oder Farbveränderungen.



WAS SIE NICHT MACHEN SOLLTEN

- Ignorieren Sie keine Anzeichen von Infektionen wie Rötung, Hautausschlag, Wärme oder Schmerzen. Suchen Sie bei Verdacht auf eine Infektion sofort einen Arzt auf.
- Ignorieren Sie keinen Austritt von Lymphflüssigkeit. Halten Sie die Haut sauber und trocken, tragen Sie weiterhin Kompressionsbekleidung oder Bandage und suchen Sie bei Bedarf einen Arzt auf.
- Ignorieren Sie keine Wunden an Ihrer betroffenen Extremität. Reinigen und desinfizieren Sie die Wunde. Suchen Sie professionelle Beratung bei Verschlechterung oder langsamem Heilungsprozess.
- Ignorieren Sie keine Schmerzen, Druck- oder Reibungserscheinungen von Ihrer Kleidung, dem Silikonband oder Bandagen. Es könnte bedeuten, dass sie neu ausgemessen werden müssen oder der Verband neu angelegt werden sollte.
- Wenden Sie keine Haarentfernungsmethode an Ihrem betroffenen Lymphödemgebiet an, die die Hautintegrität stören oder Hautrisse verursachen könnte.