

Herzlich Willkommen

**„Offene Info-Reihe
für pflegende Angehörige“**

Wassereinlagerungen und Kompressionsversorgung



Annette Dunker

Fachübungsleiterin/Sporttherapeutin

Rehabilitation

Darlegung potentieller Interessenkonflikte

- Der Inhalt des folgenden Vortrages ist Ergebnis des Bemühens um größtmögliche Objektivität und Unabhängigkeit.
- Der Referent versichert, dass in Bezug auf den Inhalt des folgenden Vortrags keine Interessenskonflikte bestehen, die sich aus einem Beschäftigungsverhältnis, einer Beratertätigkeit oder Zuwendungen für Forschungsvorhaben, Vorträge oder andere Tätigkeiten ergeben.

Das Lymphgefäßsystem

Neben dem **arteriellen** und **venösen** Gefäßsystem existiert im Körper noch das **Lymphgefäßsystem**, ein dem Venensystem parallel gestelltes Drainagesystem.

Die Arterien

befördern

sauerstoffreiches Blut

und Nährstoffe in die

verschiedenen

Körpergewebe und

die Venen

transportieren

sauerstoffarmes Blut

und Schlackenstoffe

zum Herzen zurück.

Die Lymphgefäße

transportieren

Eiweiße, Wasser,

Zellreste, Bakterien

und andere Stoffe

aus der Haut,

Unterhaut,

Muskulatur, den

Gelenken,

Sehnenscheiden

und Nerven ab.

Die Lymphflüssigkeit

**Die Lymphflüssigkeit
passiert auf ihrem Weg die
Lymphknoten.**

Die Lymphknoten

Hier wird die Lymphe gefiltert und dadurch von Bakterien, Giftstoffen usw. befreit.

„Kläranlagen des Abwehrsystems“

„Gesundheitspolizei des Körpers“

**Nachdem die Lymphflüssigkeit die
Lymphknoten passiert hat
wird sie über die Nieren und den Urin
ausgeschieden.**

**Der Antrieb der Lymphflüssigkeit erfolgt
normalerweise automatisch durch
die Eigenmotorik der Gefäße selbst.**

**Bei Defekten des Lymphsystems müssen wir teilweise
auf Handbetrieb umstellen.**

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE)

-Selbstmanagement-



1. **Aufklärung/Schulung Selbstmanagement**
2. **Manuelle Lymphdrainage (MLD)**
3. **Bandage- und Kompressionsversorgung**
4. **Hautpflege**
5. **Bewegungstherapie - körperliche Aktivität**

Entstauungsübungen

Kompressionstherapie

- **unterstützt den Lymphabfluss**
- **fördert die Aktivität der Lymphgefäße**
- **verhindert das Zurückfließen in das entstaute Gewebe**
- **Bindegewebsverhärtungen werden zusätzlich durch spezielle Druckpolster gelockert**

- **nach jeder Lymphdrainage sollte vorrangig bandagiert werden, um eine Reduktion des Ödems zu erreichen**
- **Kompressionsstrümpfe dienen nur dem Erhalt**
- **Kompressionsbestrumpfung ist kein Ersatz für die Bandagierung!**

Die Kompression/Bandage entwickelt ihre beste Wirkung nur durch Bewegung.

Empfehlung: Sport in Kompression

Die Wirkung der Muskelpumpe wird durch die Kompression/Bandage verstärkt.

Die Muskelpumpe

Sie ist ein biomechanischer Ablauf, der den Rücktransport des **venösen** Blutes sowie des lymphatischen Systems durch die Bewegungen der Muskeln unterstützt.

**Nicht der Muskel arbeitet gegen die
Kompressionsversorgung,
sondern der Kompressionsstrumpf
arbeitet gegen den Muskel.
(Widerlager)**

Bei jeder Bewegung erfolgt eine vermehrte Transportkapazität und somit entsteht auch mehr Lymphflüssigkeit.

Die gut sitzende Kompression/Bandage und die richtig dosierte Bewegungseinheit (*individuell unterschiedlich*) garantiert einen optimalen Lymphabfluss.

**Lymphfluss funktioniert
nur mit Bewegung !!!**



Personenzentrierte Ödemtherapie

**Der Mensch im Ganzen!
(bio-psycho-sozial)**

Es geht um Verstehen, nicht um Erklären!
(Körper-Seele als Einheit)

**Die Kombination aus:
Manuelle Lymphdrainage, Kompression
und Entstauungsübungen**

**Weniger:
Schwellung
Spannung
Schwere
Schmerz**

Was verstehe ich unter Entstauungsgymnastik?

**Fließende Bewegungen in Abflussrichtung des
Lymphsystems zur Unterstützung der
Lymphentstauung im Selbstmanagement**

Ziele der zertifizierten Entstauungsgymnastik als ambulantes Rehabilitationssportangebot

- **Die gestaute eiweißreiche Ödemflüssigkeit zu mobilisieren und abzuleiten**
- **Den Körper dazu zu bringen, neue Lymphbahnen zu nutzen**
- **Verhärtetes und vernarbtes Gewebe zu erweichen**

- **Verbesserung/Wiederherstellung der Beweglichkeit**
- **Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems**
- **Vermeidung von Schonhaltungen**
- **Akzeptanz des eigenen Körpers**
- **Austausch von Erfahrungen**
- **Abbau von Ängsten**
- **Hilfe zur Selbsthilfe**

Der gesetzliche Rahmen:

Im SGB IX ist der Rehabilitationssport als „ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation ...“ (§ 64, Abs.1 Nr. 3 SGB IX) gesetzlich festgeschrieben. Damit ist der Rehasport eine Pflichtleistung, auf die behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen und chronisch Kranke Anspruch haben.

Konkrete Umsetzungsrichtlinien dazu liefert die zugehörige „Rahmenvereinbarung vom 01.01.2022“.

**Behandlungserfolg ist
nur gewährleistet, wenn
es nicht zu einer
Unterbrechung der
„Therapiekette“ kommt.**

**Die Behandlung funktioniert
nur im Team !!!**

**Bewegung bedeutet
Lebensqualität**

**Sport ist die Medizin des
21. Jahrhunderts**

Spaß

Freude

Motivation

Vielen Dank



Ansprechpartnerin Rehasport

Annette Dunker

+492391 – 6096776

+49170 – 9803522

annette.dunker@sv-plettenberg.de

rehasport@sv-plettenberg.de

www.sv-plettenberg.de