

Bericht über Befundung und Lymphinformationsveranstaltung

mit Emili Blecker (Lympholon) am 10. und 11. Februar 2017

Am Freitag, den 10. Februar fand die lymphologische Befundung durch Emili Blecker in der Physio-Praxis Kortmann/Ostertag-Scriba in Ludwigsburg für 22 Betroffene der Selbsthilfegruppe Lily Ludwigsburg statt. Die Räume wurden uns dankenswerter Weise umsonst zur Verfügung gestellt. Der Befund wird mit Vermessung und Bilder von Emili Blecker erstellt. Dieser Befund soll die Patienten-Betroffenen bei Ihren Ärzten, Physiotherapeuten und Sanitätshäuser unterstützen, damit eine richtige Versorgung gewährleistet wird.

Am Samstag, den 11. Februar fand dann der Lymphinformationstag mit aktiven Fachworkshops in den Räumen der kath. Kirchengemeinde St. Petrus in Tamm statt. Es waren 23 Personen anwesend, sowie Frau Schulz von der Firma Medi. Sie hatte die neuesten Muster für die Kompressionsbestrumpfung dabei, sowie Informationsmaterial und auch Therabänder, die wir für einen Workshop benötigt haben und stand natürlich für Fragen bezüglich der flachgestrickten Kompressionsbestrumpfung den ganzen Tag zur Verfügung.

Gleich zu Beginn wurde von Emili auf die am Vortag bei der Befundung angesprochenen Nahrungsergänzungsmittel hingewiesen. Es gibt die Möglichkeit bei Bedarf hochdosiertes Magnesium (Magnetrans) zu sich zu nehmen. Für die Stärkung der Gefäßmuskulatur gibt es auf dem Markt Rutinion 50mg. Für Gelenkschutz gibt es von Gluco Sana Glucosamin und Chondrotin, das man als 3 Wochen-Kur einnehmen kann. Ebenso wurde noch Lecithin Granulat für das bessere Wohlbefinden angesprochen.

Dies alles war keine Werbung für die Mittel, sondern nur ein Hinweis, dass es für die Einzelnen je nach Erkrankung und Bedarf eine Möglichkeit zum Testen wäre.

Es gab für alle Teilnehmer ein von Emili zusammengestelltes Skript für den Tagesablauf. Zuerst wurde der Aufbau des Lymphgefäßsystems und seine Funktionen kurz aufgefrischt. Die verschiedenen Ödem-Arten wurden nochmals erläutert.

Die Gefäßmuskulatur muss gekräftigt werden um Venenleiden und Besenreiser zu vermeiden. Therapietraining für Gefäßmuskulatur wurde kurz vorgestellt und dann mit den von der Firma Medi gesponserten Thera-Bändern anhand eines Videos selbst durchgeführt. Auch Übungen die man mehrmals täglich überall (Büro, Bushaltestelle, zu Hause) ohne jegliche Hilfsmittel durchführen kann wurden gezeigt und auch gleich in der Gruppe getestet.

Nach der Lymphdrainage können mit einer Kältekompressen die Beine ausgestrichen werden. Hierzu könnte man eine Kältekompressen in der Physiopraxis hinterlegen. Eine Alternative z.B. für die heißen Sommertage: man nimmt eine Kurzzugbinde, diese ist aufgerollt, füllt diese mit Wasser (wie bei einer heißen Rolle) und legt diese in die Kühltruhe. Sie gefriert nicht zusammen und man kann diese dann locker um das Bein wickeln. Auf keinen Fall zu fest. Geht auch über die Kompressionsbestrumpfung.

Es wurde darauf hingewiesen nicht jeden Tag dasselbe Programm durchzuführen, da es sonst zu schnell langweilig und eintönig wird und man es schleifen lässt.

Besser ist ein Wechsel: z.B. ein Tag Gymnastik, an einem anderen Tag die Güsse, schwimmen gehen etc.

Der Ödemtest wurde nochmals gezeigt: sicht- und tastbare Schwellung, mit dem Daumen flächig und nur da wo ein Knochen dahinter ist mind. 10 Sekunden drücken.

Nach einer Mittagspause, die auch zum Austausch untereinander diente wurde an einer Person von Emili die richtige Entleerung der Lymphknoten in den Achseln vorgeführt. Danach wurde an einer Probandin die neu von Emili Blecker entwickelte 3D-Lymphdrainage vorgezeigt, sowie anschließend die richtige Bandagierung des Unterschenkels.

Hierzu waren auch kurzfristig 3 Lymphtherapeuten aus der Praxis Kortmann/ Ostertag-Scriba und 1 Lymphtherapeutin der Praxis Wildey zu Gast.

Als nächstes großes Thema stand das Taping auf dem Programm. Hierzu wurden uns von der Firma BSN jeweils 2 Rollen Tape pro Teilnehmer zur Verfügung gestellt. Ganz wichtig hierbei: nicht anwenden bei bekannter Pflasterallergie, vorher bitte auf Verträglichkeit testen. Am Arm einen Teststreifen kleben und ein paar Stunden, am besten über Nacht dort kleben lassen.

Zum Taping gibt es ein paar wichtige Regeln:

- Die Haut muss intakt sein, sonst Erysipelrisiko
- Körperbehaarung entfernen – sonst kann Haarbalgentzündung drohen
- Haut muss entfettet sein – z.B. mit Desdoderm
- Zum Entfernen des Tapes bitte unbedingt Remover verwenden, wenn das Tape einfach so entfernt wird, können Hautkapillare und evtl. Lymphbahnen geschädigt werden.
- Klebereste kann man mit Sterilium-Virugard entfernen
- Die Tape-Streifen müssen immer abgerundet werden

Es wurden viele verschiedene Tapes und die Wirkung in Theorie gezeigt und anschließend auch an Probanden mit bestehenden Problemen angebracht. bei Hämatomen, bei Hallux Valgus, bei Verstauchungen, Umknicktrauma, Narben und auch das Anbringen von Lymphtape's wurde gezeigt.

Es ist möglich über das Tape die Kompression zu tragen. Danach konnten die Teilnehmerinnen selbst mit den gesponserten Tape versuchen z.B. ein Narbentape anzubringen.

Die neu entwickelte Aqualon-Aquafit-Wassergymnastik wurde erläutert. In der Gruppe haben wir dazu Trockenübungen durchgeführt, die normalerweise im Wasser gemacht werden. Diese spezielle Wassergymnastik dient besonders dem Erhalt und der Verbesserung des Lymphabflusses und ist für die Lymphgefäße und als Gefäßmuskeltraining der optimale Sport bei bestehendem Lip- oder Lymphödem. Hierzu wird in Kürze eine Fortbildung zum Erwerb der Lizenz als Trainer angeboten, damit dies hier in der Gruppe angeboten werden kann.

Zum Schluss wurden noch die neuen Richtlinien des Heilmittelkataloges ab 2017 angesprochen.

LKV (lymphologischer Kompressionsverband) ist unverzichtbarer Bestandteil der 1. Phase der MLD/ KPE

Zusätzliche Verordnung (Rezept Muster 16)

Die Zeit war mal wieder viel zu kurz und der Tag verging sehr schnell.
Die Teilnehmer konnten wieder sehr viele Neuigkeiten, Informationen und Hilfestellungen mit nach Hause nehmen. Durch die hohe Teilnehmerzahl konnte auch ein reger Austausch stattfinden. Viele Fragen wurden beantwortet.
Alles in allem wieder eine gelungenen Veranstaltung!!

Wir danken Emili Blecker für Ihren enormen Zeitaufwand und Ihren Einsatz für die Gruppe,
der Physiotherapiepraxis Kortmann/ Ostertag-Scriba für das Bereitstellen der Praxisräume für die Befundungen,
der Firma Medi und Manuela Schulz für die Therabänder ,die Ausstellung der neuen Kompressionsversorgungen und für das Beantworten der vorliegenden Fragen zur Kompressionsbestrumpfung,
der Firma BSN Jobst für das Bereitstellen von Tape-Material für alle Teilnehmer,
sowie der AOK Ludwigsburg-Waiblingen für die Förderung des Projektes.

Tamm, den 19. Februar 2017

Ute Neitzel
Leiterin der SHG-Lily-Ludwigsburg