



**Krankengymnastik  
physiotherapie Praxis**

Annette Fels und Dieter Ballmann



**Krankengymnastik  
physiotherapie Praxis**

Annette Fels und Dieter Ballmann



Gasborn 41 (am Kaiserplatz)  
52062 Aachen

Tel: 0241/402177  
Fax: 0241/4008388

E-Mail: [info@physio-fels-ballmann.de](mailto:info@physio-fels-ballmann.de)  
Internet: [www.physio-fels-ballmann.de](http://www.physio-fels-ballmann.de)

alle Kassen  
Termine nach Vereinbarung

## Thema: Lymphödem

... und was Sie darüber  
wissen sollten

### Der Weg zu uns:

Unsere Praxis finden Sie direkt in der Innenstadt am Kaiserplatz (Ecke Stiftstraße/Gasborn).

Anfahrt mit dem PKW:

Parkplätze finden sie in der Adalbertstiftstraße. Oder Sie parken im Parkhaus des Aquis Plaza am Kaiserplatz, direkt gegenüber der Praxis. Weitere Parkmöglichkeiten gibt es im Parkhaus Stiftstraße (C&A) und im Parkhaus des Novotel Hotels, Gasborn.

Anfahrt mit dem Bus:

Sie können mit folgenden Buslinien unsere Praxis erreichen. Die Haltestelle ist „Kaiserplatz“.  
2, 12, 22, 3 A/B, 13 A/B, 36, 4, 23, 43, 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 125, 135, 36, 66, 68, 73, 173.

### Ihre Therapeuten:



Von links nach rechts: Ingrid Pajonk, Anne Faßbender, Anka Tommack, Dorothea Wolff, Uschi Rosenbohm, Robert Mumm und stehend: Dieter Ballmann





### 1. Die frühzeitige ärztliche Diagnose

und entsprechende manuelle Lymphdrainage verhindert das chronische Stadium des Ödems.

### 2. Wodurch entsteht ein Lymphödem?

- a) Durch eine angeborene Fehlbildung im Lymphsystem (Lipödem).
- b) Als Folge von:
  - Verletzungen
  - bösartigen Erkrankungen
  - Krebsoperationen (besonders nach Lymphknotenentfernung)
  - nach chirurgischen Eingriffen (Narben)
  - chronischen Erkrankungen der Venen z.B. Venenklappeninsuffizienz
  - Hautentzündungen (Wundrose)
  - Insektenstiche
  - Pilzerkrankungen

### 3. Wie oder Was können die Symptome sein?

- Schwellungen, Stauungen
- Schwere- und Spannungsgefühl
- schmerzhafter Druck im Gewebe
- glänzende Haut
- Taubheitsgefühl
- Kribbeln
- vermehrte Entstehung von Hämatomen

### 4. Welche Faktoren beeinflussen die Ödeme?

- extreme Hitze und Kälte z.B. Sauna
- Stress und starke Emotionen
- Überbelastung
- kleine Verletzungen z.B. Schnitte, Blutabnahme
- einseitige Bewegung
- Übergewicht
- zu starke Sonneneinwirkung
- Bewegungsmangel
- zu enge Kleidung z.B. Gummibündchen (BH-Träger)
- durchblutungsfördernde Massnahmen an der betroffenen Körperregion z.B. Massage

### 5. Wir können Ihnen helfen durch:

- Manuelle Lymphdrainage: Ein physikalisches Behandlungsverfahren, bei dem spezielle Handgriffe sanft, großflächig, kreisförmig und gleichzeitig in Richtung der Flüssigkeitsströmung in den Lymphgefäße ausgeführt wird
- Übungstherapie: allgemeine Bewegungsübungen zur Aktivierung des Lymphflusses nach Operationen  
Wiederherstellung der Mobilität Atemübungen
- Kompression: Bestrumpfung oder Bandagierung
- Info über angepasste Lebensweise und Ernährung
- Frühzeitige Behandlung verringert die Ödembildung und die frühzeitige Symptomatik

### 6. Was Sie selbst beachten können:

- Hauthygiene
- regelmäßige Bewegung

### 7. Was ist das Ziel?

- Steigerung der Lymphtransportkapazität
- Schmerzreduzierung
- Wiederherstellung bzw. Erhalt der vollständigen Alltagsfunktionalität
- Steigerung der Lebensqualität

