Schluss mit Einzelkämpfer*in!

Werde Teil unserer Facebook-Gruppe Lipödem38 und tausche dich mit anderen Patient*innen aus. Wir bieten dir einen geschützten Raum in dem du dich über alle Fragen rund um die Krankheit informieren und austauschen kannst.

Außerdem bieten wir die Chance deine Geschichte zu erzählen, anderen Mut zu machen oder dir Mut von anderen zu holen, denn gemeinsam sind wir viel stärker!

SO ZIEHST DU SIE AN

Eine Kompression anzuziehen ist nicht einfach, wir unterstützen dich mit ein paar kleinen Tipps:

ARMVERSORGUNG

Zuerst ziehst du das obere Ende der Armversorgung „auf links" und schlägst den vorderen Teil nach innen um. Dann ziehst du den Strumpf soweit es geht über den Arm. Danach faltest du das obere Ende nach außen und ziehst den Strumpf nach und nach hoch bis zur Achselhöhle.

Unser Experten-Tipp: Mit dem bestrumpften Arm an einem Haltegriff festhalten (z. B. an einer Türklinke), so kannst du mehr Kraft zum Ziehen aufwenden. Wichtig: Achte darauf, dass sich keine Falten bilden und der Strumpf gleichmäßig über den Arm verteilt wurde.

BEINVERSORGUNG

Wende deine Kompression bis zur Ferse „auf links" und ziehe den Strumpf bis zur Ferse über den Fuß. Versuche nun den Kompressionsstrumpf nach und nach über den Spann zur Ferse zu ziehen. Ziehe den Kompressionsstrumpf nun etappenweise über den Unterschenkel bis hoch zum Knie. Verteile anschließend den Strumpf gleichmäßig mit beiden Händen, bis dieser faltenfrei am Bein anliegt. Wenn du die Versorgung bis zum Oberschenkel hochgezogen hast, stehe auf und ziehe mit beiden Händen das Leibteil hoch bis zur Hüfte. Verteile die Strumpfhose gleichmäßig an der Vorder- und Hinterseite, bis diese angenehm und bequem sitzt.

Unser Experten-Tipp: Hierbei helfen dir spezielle Handschuhe, sie haben eine griffige Handschuhinnenfläche, sodass du mehr Grip beim Hochziehen bekommst.

Selbst erfahrene Träger*innen benötigen noch
10 - 15 Minuten zum Anziehen der Kompression.

*Kein*e Meister*in fällt vom Himmel*

ES IST ZEIT FÜR SELBSTLIEBE

C.W. HOFFMEISTER
Sanitätshaus · Orthopädie-Technik

Angst beginnt im Kopf. Mut auch!

SPORTLICH

Das Training ist eine wichtige Ergänzung zu deiner Therapie mit Kompressionsbekleidung und Lymphdrainage. Durch regelmäßiges Trainieren lernst du nicht nur, deinen Körper wieder richtig zu spüren, sondern wirst auch glücklicher. Diese Sportarten sind besonders gut für dich geeignet:

DER KLASSIKER: Wie wär's mit dem Fitnessstudio? Hier ist es wichtig, dass du dich mit deiner/m Trainer*in abstimmst, sodass sie/er die Übungen ganz individuell auf dich einstellen kann. Neben klassischen Übungen kannst du hier auch super auf dem Crosstrainer trainieren. Damit trainierst du deine Beine, Arme, den Hintern und Bauch und gleichzeitig deine Ausdauer. Ein echtes Allround-Talent und dabei ist er deutlich schonender zu deinen Gelenken als Jogging.

HÖRE AUF DEINEN KÖRPER. Yoga hilft nicht nur bei der Beweglichkeit, sondern sorgt auch für mehr innere Ruhe und geistige Ausgeglichenheit. Es ist ein effektives Training für die Muskulatur, ist dabei schonend zu deinem Körper und sorgt für einen hohen Entspannungsfaktor.

LANGSAM STEIGERN. Wenn du dir ein besonders schonendes Einstiegstraining wünscht, dann beginne doch mit Nordic Walking. Nutze dabei Stöcke zur Unterstützung, diese sorgen dafür, dass deine Gelenke geschont werden. Die Stöcke haben noch einen weiteren positiven Effekt, deine Arme trainierst du durch das Abstützen gleich mit. Um dein Training stetig zu steigern, kannst du zunächst mit langsamem Gehen für 20 Minuten zweimal die Woche starten und dann bis auf 45 Minuten bei schnellem Gehen steigern. Du wirst merken, wie du von Woche zu Woche über dich hinaus wächst.

AB INS KÜHLE NASS. Wusstest du, dass der Wasserdruck eine natürliche Kompression ausübt? Neben diesem positiven Effekt ist das Training im Wasser auch noch gelenkschonend, damit ist es genau das Richtige für dich. Egal ob einfach ein paar Bahnen ziehen oder Aquagymnastik, die wöchentliche Trainingseinheit im kühlen Nass, solltest du nicht verpassen.

Wir sehen uns!

KOMM DOCH MAL WIEDER VORBEI ODER BESUCHE UNS AUF UNSEREN SOCIAL MEDIA KANÄLEN

@sanitaetshaus_hoffmeister
@Sanitaetshaus.Hoffmeister
0531 123 33 55

Sanitätshaus C. W. Hoffmeister
Marstall 4, 38100 Braunschweig | Telefon: 0531 123 33 0
www.cwhoffmeister.de | Mail: kontakt@cwhoffmeister.de