



Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage wird in der Praxis nur von geschultem Fachpersonal durchgeführt. Sie dient als Ödem- und Entstauungstherapie bei geschwollenen und schmerzenden Arealen am Körper und den Extremitäten, oft in Kombination mit Kompression durch Bandagen oder Kompressionsstrümpfe.

Der Begründer der Lymphdrainage in Theorie und Praxis ist Dr. Vodder.

Lymphe, im lateinischen „klares Wasser“ genannt, ist eine klare bis gelbliche Flüssigkeit. Sie zirkuliert in den Lymphgefäßen des Körpers. Lymph dient dem Transport von Eiweißstoffen und Fetten aus dem Verdauungstrakt zur weiteren Verarbeitung im Körper. Sie transportiert auch Abfallstoffe zur Entsorgung und körperfremde Zellen (zum Beispiel Krankheitserreger wie Viren und Bakterien) zu den Lymphknoten, wo sie bekämpft werden.

Das **Lymphsystem** ist ein wichtiges Gefäßsystem im Körper. Wie ein Netz spannen sich die feinen Gefäße im Körper. Die Aufgabe des Lymphsystems ist es, Flüssigkeiten abzutransportieren und zu filtern, die sich bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen im Gewebe ansammeln. Ist die Funktion gestört führt das häufig zu einer Ansammlung von Flüssigkeiten im Gewebe, nach außen hin als Schwellung zu sehen.

Bei der **manuellen Lymphdrainage** wird mit einer speziellen Verschiebetechnik gearbeitet. Mittels kreisender Bewegungen wird die angestaute Flüssigkeit aus dem Gewebe in Richtung der zuständigen Lymphknotenstation abtransportiert.. Gleichzeitig wird der Lymphabfluss gesteigert und die Lymphgefäße aktiviert. Durch Atmung und zusätzliche Anregung entfernt liegender Lymphknoten kann eine Sogwirkung erzielt werden, die den Abtransport der Gewebsflüssigkeit begünstigt.

Die Lymphdrainage ist immer nur ein Baustein der Therapie. Denn in Kombination mit anderen Methoden lassen sich bessere Ergebnisse erzielen. So läuft die manuelle Lymphdrainage meistens ergänzend zu Krankengymnastik und Kompressionstherapie ab.

Vor einer Behandlung muss die **Verträglichkeit** medizinisch eindeutig abgeklärt werden. Bei ernsthaften Erkrankungen des Herz- Kreislauf- Systems, bei fiebrigen und bakteriellen Entzündungen, bei einer akuten frischen Thrombose und in der Schwangerschaft **ist keine Lymphdrainage angezeigt**.

Ziele der Lymphdrainage sind:

- den natürlichen Heilungsprozess unterstützen
- die reduzierte Pumpfunktion des Gefäßsystems zu unterstützen
- Entstauung von geschwollenem Gewebe
- Schmerzlinderung
- Verbesserung der Hautbeschaffenheit, das Gewebe wird lockerer und weicher
- Bessere Beweglichkeit von Arm oder Bein
- Erhöhung des Abtransports von Lymphflüssigkeit
- Verbesserung der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten
- Reduzierung der Schwellung und Steigerung der Immunabwehr
- Minimierung von Schmerzen durch Reduktion der Schwellung im Gewebe

Anwendungsgebiete der Lymphdrainage:

- Allgemeine Regeneration
- Vorbeugen und behandeln von venösen Erkrankungen
- Stauung von Lymphflüssigkeit im Gewebe
- Reduzierung von Schwellungen an Armen, Beinen, Gesicht und Körper
- Reduzierung von Tränensäcken unter den Augen
- Entspannung von schweren Beinen und Muskelverspannungen nach starker Beanspruchung und sportlicher Aktivität
- Entschwellung und Schmerzreduktion nach Operationen und Verletzungen
- Lipolymphödem (Die meist angeborene Krankheit geht mit vermehrten Fetteinlagerungen in den Beinen einher, wodurch sich auch Lymphe staut.)
- -Sportverletzungen
- Chronische Venenschwäche

Gegenanzeigen:

- Erysipel
- akute bakterielle Entzündung bzw. akute Entzündung durch pathogene Keime
- frische Thrombose: akute Thrombophlebitis / Phlebothrombose
- Herzinsuffizienz
- arterielle Verschlusskrankheit
- Malignom an von Lymphödem betroffener Lokalisation