



Unser Team

Marja Andelbeek

Vera Friedrich

Kyra Hapers

Martin Pirog

Fereshteh Shamkali-Motlagh

Nadine op 't Broek

Rob Koolen

Evelien Smeets

Heilpraktikerin

Frau Doris Brasseur



Manuelle Lymphdrainage

*Praxis für
Krankengymnastik
und Physiotherapie*

Marja Andelbeek

*Gerbergasse 7
52511 Geilenkirchen
Tel. 0 24 51 – 56 34*

www.praxis-andelbeek.de

Alle Kassen

Termine nach Vereinbarung

Hausbesuche

Was ist manuelle Lymphdrainage?

Manuelle Lymphdrainage ist eine ganz feine Art von Massage. Die manuelle Lymphdrainage ist eine kreisförmige Dehn- und Verschiebetechnik, die überwiegend auf den Haut- und Unterhautbereich einwirkt. Mit minimalem Druck wird die gestaute Lymphflüssigkeit durch die Massage Richtung Hals geschoben, wo die Lymphflüssigkeit wieder in den venösen Blutstrom einfließt. Sie ist völlig anders als bei allen anderen Methoden, die im Näheren und weiteren Sinne als „Massage“ bezeichnet werden. Es wird beim Hals begonnen, um den Lymphfluss anzuregen, dann geht es weiter in Richtung Bauch, Leiste, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuss oder Schultergürtel, Oberarm, Unterarm, Hand, abhängig von der betroffenen Region. Zur Unterstützung der manuellen Lymphdrainage wird, wenn nötig bandagiert oder mit Kompressionsstrümpfen und -ärmeln die Langzeitwirkung verbessert.

Angewandt wird manuelle Lymphdrainage hauptsächlich bei Patienten und Patientinnen, denen bei einer Operation Lymphknoten entfernt worden sind. Dies ist häufig der Fall bei krebserkrankten Eingriffen. Weiter wird Lymphdrainage bei venösen und lymphatischen Staus in den Beinen verordnet, z.B. nach einer Krampfader-Operation. Lymphdrainage wird auch bei Hautleiden, z.B. Akne, bei Narbenkorrekturen in der plastischen Chirurgie oder bei Verbrennungen, bei geschwächtem Immunsystem und vielem mehr als hilfreiche Behandlungsmethode eingesetzt.

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist die Schwellung eines Körperteils –am häufigsten an einer Extremität auftretend-, die durch die anormale Ansammlung von Lymphflüssigkeit hervorgerufen wird. Es kann auch im Gesicht, am Hals, am Bauch auftreten. Es ist zwar ein chronisches und fortschreitendes Leiden, kann aber gewöhnlich durch adäquate Behandlung und bestimmte grundlegende Regeln unter Kontrolle gebracht werden.

Das Leiden beginnt mit leichten bis mittelschweren Beschwerden, einem Schweregefühl und einer durch Schwellung bedingte Deformität der betroffenen Körperteile. Bei unbehandelten Patienten und in fortgeschrittenen Fällen tritt eine starke Hautverdickung und –verhärtung auf. Die Schwellung kann in solchen Fällen extreme Ausmaße annehmen (Elephantiasis).

*Das Lymphödem ist entweder **primär** oder **sekundär**. Primäre Fälle sind diejenigen, die ohne offenkundige Ursache auftreten. Einige Fälle sind familiengebunden und angeboren. Das primäre Lymphödem ist bei Frauen weiter verbreitet und tritt häufiger an den unteren Extremitäten auf. Das sekundäre Lymphödem ist oft die Folge von Narbenbildungen nach einer Strahlentherapie oder behandlungsbedingte Entfernung der Lymphknoten am Hals, an der Brust-, Gebärmutter-, Blasen-, Eierstock-, Prostata-, Hoden-, Haut- und Lymphknotenkrebs vorgenommen. Gelegentlich werden sekundäre Lymphödeme auch durch Verletzungen oder durch chronische Infektionen des Lymphsystems verursacht.*

*Das Lymphödem kann in der Regel durch fachgerechte **manuelle Lymphdrainage** und die Beachtung bestimmter grundlegender Regeln unter Kontrolle gebracht werden.*

Manuelle Lymphdrainage darf lediglich von ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden!

Lymph

Lymph nennt man eine eiweissreiche, milchig durchsichtige Flüssigkeit, die im Körper ähnlich zirkuliert wie das Blut. In einem oberflächigen Netz knapp unter der Haut fließt die Lymph Richtung tiefere Körperschichten in Sammelgefäße, die den Strom Richtung Leiste und Achselhöhle, schliesslich zum Hals transportieren. In der Leiste, in der Achselhöhle und am Hals haben wir die Lymphknoten.

Lymph besteht aus Lymphozyten (Abwehrzellen) und grossen Eiweissmolekülen, die nicht mehr zurück in die venöse Blutbahn gelangen können. Sie beinhaltet auch wichtige Zellen, die dem Immunsystem dienen. Die Lymph transportiert Abwehrzellen, lebenswichtige Baustoffe, Vitamine, Hormone, Abfall- und Giftstoffe. Das Lymphsystem ist also eine Art Reinigungs-, Schutz- und Abwehrapparat im Körper.

Kann die Lymph nicht mehr fließen, weil ein Unterbruch in der Leitung ist (z.B. nach Lymphknotenentfernung), bleibt die Flüssigkeit im Gewebe liegen. Das führt zu einer Schwellung. Auch wenn übermässig viel lymphpflichtige Last anfällt, wie z.B. bei einer Verletzung mit Blutung ins Gewebe nach einem Misstritt, kommt es zu einer Schwellung. Diese Schwellung kann dann mittels manueller Lymphdrainage leichter abtransportiert werden.