

Lymphdrainage

Die Lymphgefäße des Menschen leiten die Lymphe in das Venensystem ab, die lymphatischen Organe (Lymphknoten, Milz ect.) und das lymphatische Gewebe (immune Abwehrorgane und Bildungs- und Differenzierungsorte der Lymphozyten). Das Lymphsystem ist also das Drainagesystem des Körpers. Es gibt bei Störungen des Lymphabflusses die verschiedensten Ursachen (vererbte Venenleiden, Elastizitätsverlust der Venenwände (phlebolymphostatische Ödeme), Schwangerschaften, Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeiten, chronische Veneninsuffizienz, Thrombosen, nach Unfällen (traumatisches Ödem) oder Operationen (Postoperatives Ödem), begleitend bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Sklerodermie, Morbus Sudeck, Lipödeme (symmetrische Schwellung von Hüfte bis zum Knöchel) und Lymphödeme (gestörte Entwicklung, Unter- oder Überentwicklung von Lymphgefäßen) oder Aplasie (das vollständige fehlen).

Durch schonende manuelle Gewebsbehandlung kann bei all diesen Formen an der Oberfläche der Abtransport von Gewebsflüssigkeit (Eiweiß, Wasser, Zellreste ect.) gefördert und unterstützt werden. Die verschiedenen Handgriffe orientieren sich entlang dem Verlauf der Abflußrichtung der Lymphgefäße; in bestimmter Reihenfolge werden einzelne Körperregionen behandelt. Zuerst die Regionen, die den Lymphgefäßmündungen am rechten und linken Venenwinkel am Herzen naheliegen, danach entferntere Regionen (Extremitäten, Rücken Bauch). Die leichte Drucksteigerung im Gewebe ermöglicht und begünstigt die Aufnahme von Gewebsflüssigkeit über die Kapillaren in die Lymphbahnen. Die Dehnung des Gewebes regt die Eigenmotorik der Lymphgefäße zur Kontraktion an. Deren Aktivierung wird unterstützt durch eine Vagotonisierung (allgemeine Beruhigung des Patienten), die als Folge des ruhigen Verlaufs der Behandlung auftritt.

Körperregionen werden so entlastet (messbare Ergebnisse), die Kapazität des Lymphflüssigkeitstransports wird gesteigert, die Eigenmotorik der Lymphgefäße wird verbessert, Bildung von neuen Lymphbahnen (Anastomosen) gefördert, die Hautspannung (und damit verbundenen Schmerzen) verringert. Das erneute Anschwellen kann so verringert bis ganz verhindert werden, Muskel- und Gelenkpumpen werden aktiviert. Kontraindikationen sind akute Entzündungsherde im Körper (Krankheiten im Schub), Cardial bedingte Ödeme, Maligne Prozesse (bösartige Tumore).

Auch der Patient kann sehr viel für sich tun:

- Hitze und Kälte meiden (Sonne, Sauna und Kälte im Winter)
- Verletzungen meiden an betroffener Extremität (Gartenarbeit, Fußpflege)
- Überanstrengung meiden (keine extremen Sportarten oder lange Wanderungen)
- Rauchen aufgeben
- Keine einschnürende Kleidung oder Schmuck an betroffener Extremität tragen
- Tragen von Kompressionswäsche (wenn möglich, tagsüber ständig)
- Nächtliches Hochlagern der betroffenen Extremität
- Knetende Massagen sind an betroffener Seite nicht gestattet
- Übergewicht vermeiden (abbauen)
- Bei Platt- und Spreizfüßen Einlagen tragen
- Nicht mit übereinandergeschlagenen Beinen sitzen
- Keine Fußbodenheizung
- Bewegungstherapie (Kneipp)
- Insektenstiche meiden
- Keine Reisen in subtropische Gebiete
- Keine reizende und allergisierende Kosmetik verwenden