

Manuelle Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Form der Körpertherapie, die entstauend und entgiftend wirkt. Sie wird ärztlich verordnet und nur von Therapeut*inn*en durchgeführt, die eine Zusatzausbildung in Manueller Lymphdrainage (KPE) abgeschlossen haben.

Der Behandlungsaufbau orientiert sich an der anatomischen Struktur des Lymphgefäßsystems, das sich oberhalb des Herzens in den Blutkreislauf entleert. Es werden daher meist nicht direkt die betroffenen (geschwollenen oder gestauten) Körperregionen in der Peripherie behandelt sondern das gesamte System – der ganze Mensch.

Kreisende Handgriffe erleichtern den Lymph-Fluss • Die manuelle Lymphdrainage beginnt meist am Hals – oberhalb des Schlüsselbeins – um zunächst einen leichten Sog auszulösen. Die Therapeutin regt die im Gewebe gestaute Flüssigkeit (Ödeme) mit langsam kreisenden und pumpenden Bewegungen an, wieder ins Fließen zu kommen – sich nach und nach den angeschwollenen und gestauten Körperbereichen nähernd. Dabei legt sie ihre Hände flach auf und übt lediglich einen ganz zarten angenehmen Druck aus. Bei der Behandlung im Bauchbereich bezieht die Therapeutin auch Atemübungen mit ein. Aktive Bewegungen – zum Beispiel des Schultergürtels (sanftes Schulterkreisen) – unterstützen den Lymphfluss zusätzlich. Die gestaute Flüssigkeit fließt so wieder leichter in die Richtung der großen Lymphbahnen, über die die Lymphe – oberhalb des Herzens – in den Blutkreislauf abfließen kann und schließlich über die Blase ausgeschieden wird. Dies führt zur Entstauung und Entlastung der betroffenen Körperregionen, beispielsweise der Arme und Hände oder der Beine und Füße. Lymphdrainage wird meist als erleichternd, entspannend und schmerzlindernd empfunden. Je größer die Entspannung, desto leichter fließt die Lymphe! Da die Lymphgefäße eine Art "körpereigenes Entsorgungssystem" bilden, wirkt die Lymphdrainage auch entgiftend.

Kompressionsstrümpfe • Bewegungs- und Atemübungen • KPE

Um die Wirkung der Lymphdrainage zu unterstützen, können speziell angepasste Kompressionsstrümpfe sinnvoll sein.

Außerdem bringen Bewegungs- und Atemübungen die Lymphe in Fluss. Wenn die Stauungen sehr massiv sind, wird zusätzlich zur manuellen Lymphdrainage ein Kompressionsverband angelegt und eine Bewegungstherapie durchgeführt. Diese Art der Behandlung wird dann als Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) bezeichnet.

Anwendung (Auswahl)

- bei allen Lymphödemen, also: Schwellungen aufgrund von Lymphstau
- nach Unfällen, Verletzungen und Operationen (zum Beispiel Knöchelverletzungen, Fußoperationen oder Zahn- und Kieferoperationen)
- wenn Lymphknoten entfernt wurden (bei Tumor-Erkrankungen)

Vorsicht • Bei akuten Entzündungen (beispielsweise bei Pilzinfektionen, Nagelbettentzündungen oder Insektenstichen), bei Fieber und bei bestimmten Herzproblemen sollte keine Lymphdrainage durchgeführt werden! Lymphdrainage sollte immer ärztlich verordnet sein.