



MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Unter manueller Lymphdrainage versteht man manuelles abdrainieren (Ab- und Weiterführung) der Gewebsflüssigkeit über die Lymphgefäße. Das Prinzip beruht im Gegensatz zur herkömmlichen Massage auf einer bestimmten Grifftechnik, rhythmisch-kreisende-pumpende Griffe durch flaches auflegen der Finger bzw. der Hände bei fein dosiertem Druck nach einer dem entsprechenden Krankheitsbild festgelegten Reihenfolge.

Behandlungsdauer

ca. 25 - 50 Min.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Bei der Bauchtiefdrainage wird auch unter Einbeziehung des Atemrhythmus in die Tiefe gearbeitet, so wie auch bei einigen Spezialgriffen z.B. am Adduktorenspalt. Ansonsten wird überwiegend flächig gearbeitet.

Eine große Bedeutung hat die manuelle Lymphdrainage auch bei der Nachbehandlung operativer Eingriffe, bei denen die Lymphknoten entfernt wurden. Das Therapiekonzept der manuellen Lymphdrainage hat zum Ziel, das gestörte Gleichgewicht zwischen der Menge von Gewebswasser und der Leistungsfähigkeit der



Lymphbahnen wieder herzustellen. Gleichzeitig wird aber auch das Immunsystem angeregt.

Die Lymphdrainage eignet sich vor allem bei Beschwerden, bei denen es zu Stauungen (Ödemen) von Lymphe oder Wasser im Gewebe kommt, zum Beispiel Lymphödeme, Ödeme bei rheumatischen Erkrankungen, Schwellungen nach Verletzung.

Außerdem wird die Lymphdrainage bei folgenden Erkrankungen regelmäßig angewandt:

- » Atemwegserkrankungen mit starker Verschleimung
- » Nervenschmerzen
- » Migräne

