

Patientenaufklärung – Manuelle Lymphdrainage

Liebe Patientin, lieber Patient,

im menschlichen Körper gibt es neben dem Blutkreislauf ein weiteres, sehr wichtiges Gefäßsystem, das Lymphsystem. Es durchzieht den gesamten Körper und verläuft meist parallel zu den großen Blutgefäßen. Das Lymphgefäßsystem ist kein in sich geschlossener Kreislauf.

Unser Lymphsystem wird aus feinsten Kanälchen, Sammelrohren, großen Lymphgefäßen und Lymphknoten gebildet. Die Flüssigkeit im System nennt man Lymphe, eine gelbliche bis farblose Flüssigkeit. Die Lymphe transportiert die Nährstoffbausteine der Fette zu allen Zellen des Körpers sowie weiße Blutzellen zu eingedrungenen Fremdkörpern. Die Lymphflüssigkeit transportiert aber auch verschiedene Substanzen, die über die Kapillaren in die Zellzwischenräume gelangen und vom Körper über andere Wege nicht abgebaut werden können. Hier wirkt das Lymphsystem als körpereigenes Abfallsystem.

Die Lymphknoten sind Filter. Giftstoffe und Krankheitserreger werden aus der Lymphflüssigkeit herausgefiltert. Außerdem werden in den Lymphknoten die weißen Blutkörperchen gebildet.

Zur Linderung Ihrer Beschwerden

.....
und zur Unterstützung der körperlichen Heilung ist eine Therapie mit Manueller Lymphdrainage möglich. Vor Beginn dieser Therapie möchte ich Sie über die Anwendungsmöglichkeiten, typischen Reaktionen und möglichen Folgen informieren. Bleiben trotzdem Fragen offen, so sprechen Sie mich bitte darauf an:

1. Was ist Manuelle Lymphdrainage?

Manuelle Lymphdrainage ist eine Form der Entstauungstherapie. Es handelt sich um eine therapeutische Massagetechnik. Mit speziellen Handgriffen ist es möglich den Lymphabfluss zu aktivieren und das Gewebe zu entstauen ohne die Durchblutung im Gebiet zu erhöhen. Im Gewebe eingelagertes Wasser, Schlacken und Stoffwechselabbauprodukte können besser abtransportiert werden. So können sich Ödeme zurückbilden, das manchmal verhärtete (fibrotische) Bindegewebe wird gelockert und dadurch weicher. Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Massage erfolgt die Lymphdrainage mit sanften, langsamen Griffen.

2. Was passiert bei Manuelle Lymphdrainage?

Die Fortbewegung der Lymphe wird durch Kontraktionen der glatten Muskulatur in den Lymphgefäßwänden ausgelöst. Taschenklappen in den Gefäßen verhindern das Zurückfließen ins Gewebe. Dieses



Mobile Physiotherapie
Heike Eikemeier

Privatpraxis
Heike Eikemeier
Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Knausche Straße 2, 04617 Gerstenberg
Tel. (03447) 83 57 84, Mobil (0177) 788 26 85



Prinzip nutzen wir für die Manuelle Lymphdrainage aus. Durch häufige Wiederholung der rhythmischen und monotonen Griffe während einer Behandlung werden die Lymphgefäße bis zum 20fachen der eigenen Transportleistung angeregt. Nur mit wenig Druck wird gearbeitet. Dabei werden die Lymphgefäße sehr gering verformt und eine Pumpwirkung erzeugt. Der Schub für den Lymphabfluss erfolgt immer Richtung Hals. Nur dort gibt es eine Verbindung zwischen Lymph- und Blutgefäßsystem. Und erst nach Aufnahme der Stoffe in den Blutkreislauf und dem Transport zur Niere kann die Ausscheidung aus dem Körper erfolgen.

Durch langfristige, regelmäßige Anwendung wird außerdem die Ausbildung funktionsfähiger Umgehungswege in der Haut gefördert. Das ist beispielsweise wichtig, wenn Lymphbahnen beschädigt wurden oder Lymphknoten aufgrund von Operationen entfernt werden mussten.

3. Welche Stoffe werden über die Manuelle Lymphdrainage aus dem Körper transportiert?

Die Stoffe, die über das Lymphsystem aus dem Körper ausgeschieden werden müssen nennt man „lymphpflichtige Last“. Es sind vor allem Substanzen wie Wasser, Eiweiße, Nahrungsfette, Zellen und Zelltrümmer, aber auch Krankheitserreger wie Bakterien und Viren, Medikamente und Gifte. Funktioniert dieser Abtransport nicht richtig und es kommt zum Stau im Gewebe, dann entstehen Ödeme - sichtbare und tastbare Schwellungen. Ödeme lösen oft Druck- oder Spannungsschmerzen aus, stören die Gewebersorgung und führen zu Bewegungseinschränkungen.

4. Die Manuelle Lymphdrainage als Therapie – was passiert genau?

Die Manuelle Lymphdrainage wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Sie dauert zwischen 30 und 60 Minuten pro Behandlung. Der Therapeut orientiert sich bei der Behandlung an den Wasserscheiden und Anastomosen des Körpers. Zuerst werden immer die Abflussgebiete entstaut, um dann das eigentlich betroffene Körperareal zu drainieren. D.h. soll beispielsweise eine Schwellung im Bein therapiert werden, so führen die Arbeitsgriffe vom Hals über den Bauch zum Bein des Patienten.

Manchmal werden spezielle Ödem Griffe eingesetzt, bei denen mit mehr Druck gearbeitet werden muss. Eine Kompressionstherapie kann die Manuelle Lymphdrainage ergänzen. Dann nennt man die Therapieform Komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE).

Nach der Manuellen Lymphdrainage ist eine verstärkte Urinausscheidung normal und wünschenswert. Bitte trinken Sie weiterhin die Ihnen empfohlene Trinkmenge und versuchen Sie nicht den Toilettengang über diesen Weg zu reduzieren!



Mitglied im Bundesverband
selbständiger Physiotherapeuten
IFK e.V.

Patienteninformation



Mitglied im Bund
deutscher Heilpraktiker
e.V.

5. Welche Wirkung hat die Manuelle Lymphdrainage?

- ✓ **Entstauend**
Alle Arten Schwellungen am Körper können sehr erfolgreich mit Manueller Lymphdrainage behandelt werden. Ausnahmen sind Herz- bzw. Nierenödem
- ✓ **Sympathikolytisch**
Die Manuelle Lymphdrainage hat einen beruhigenden Charakter. Viele Patienten schlafen bei der Behandlung ein.
- ✓ **Schmerzlindernd**
Eine wichtige Wirkung der Manuellen Lymphdrainage ist die Linderung von Schmerzen. Alle vom Körper aktivierten Schmerzmediatoren werden durch die Behandlung schneller über das Lymphgefäßsystem aus dem Gewebe weg transportiert. Außerdem wird - ähnlich wie bei einem Mückenstich, bei dem man große Hautareale durch "Kratzen" anregt und somit den Schmerz nicht mehr so stark spürt – die Schmerzweiterleitung zum Gehirn blockiert. (Gate-Control-Theorie).
- ✓ **Immunologisch**
Die Immunabwehr profitiert ebenso von einer Behandlung mit Manueller Lymphdrainage. Zum einen werden Bakterien und Allergene schneller zu den Orten der Körperabwehr (Lymphknoten) transportiert. Hierbei erfolgt durch die allgemeine Steigerung des Lymphtransports, eine Sensibilisierung der Lymphozyten und Makrophagen. Zum anderen können diese dann über die Blutbahn schneller am Ort des Geschehens eingreifen und ihre Arbeit (Phagozytose) verrichten. Das Immunsystem wird aktiviert.

6. Welche Erkrankungen werden mit Manueller Lymphdrainage therapiert?

- a) **Erkrankungen des Lymphgefäßsystems**
 - ✦ Lymphödeme (sichtbare und
 - ✦ Vorbeugung von Lymphödem nach Operationen und Lymphknotenentfernung
- b) **Verletzungen**
 - ✦ Blutergüsse, Verstauchungen, Muskelfaserrisse, Knochenbrüche, Luxationen
 - ✦ Narbenbehandlung (separate Patienteninformationen für Wundheilung / Narbe beachten!)
- c) **Schmerzzustände**
 - ✦ Sudeck Dystrophie
 - ✦ Rheumatischen Erkrankungen bspw. Morbus Bechterew
 - ✦ Weichteilrheumatismus (Bursitis, Tendinitis, Karpaltunnel u.a.)
 - ✦ Arthrosen und Gelenkprobleme

- ✦ Migräne, Kopfschmerz
- ✦ Schlaganfall, Facialis Parese
- ✦ Multiple Sklerose
- ✦ Morbus Menière
- ✦ Ulcus cruris
- ✦ Lipödem
- ✦ Phlebödem
- ✦ Fibromyalgie

d) Probleme in Schwangerschaft und Stillzeit

- ✦ Vorbeugend gegen Striae
- ✦ Milchflussanregend

e) Andere gutartige Veränderungen des Körpers

- ✦ Zellulite
- ✦ Mastodynie

7. Wann sollte Manuelle Lymphdrainage nicht angewandt werden?

- Akuten Infektionen (auch Antibiotikapflichtig)
- Akute und chronische Entzündungen
- Akuten Ekzemen und anderen Hauterkrankungen im Behandlungsgebiet
- Frische Thrombosen und Thrombosen mit Embolie Gefahr
- Dekompensierte Herzinsuffizienz
- EPH-Gestose

Bei den folgenden Erkrankungen ist eine sorgfältige Prüfung und eventuell sogar eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt nötig:

- Überempfindlichkeit des Sinus Caroticus
- - Ödemen durch Krebstherapie
- - Schilddrüsenfunktionsstörungen
- - akuten allergischen Reaktionen
- - Asthma bronchiale
- - Hypertonie
- - schwerer Arteriosklerose
- - Verwachsungen durch Operationen
- Menstruationsblutung oder Schwangerschaft
- Aneurysma der Bauchaorta (auch nach operativer Versorgung)
- Divertikulose oder Darmverschluss

8. Ergänzende Hinweise – Wie können Sie die Wirkung unterstützen?

Eine Heilung von Lymph- und Lipödemem ist heute noch nicht möglich. Je früher aber mit einer Therapie begonnen wird, desto größer ist die Chance, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten. Dadurch können Komplikationen und Folgeerscheinungen wie extreme Bewegungsbeeinträchtigungen, Hauterkrankungen oder zusätzliche Venenleiden reduziert und vermieden werden.

Vermeiden Sie möglichst Verletzungen, Überanstrengung, große Hitze oder Kälte.

Ihre Kleidung darf nicht einengen oder gar einschneiden. Tragen Sie bequeme Schuhe!

Tragen Sie (soweit vorhanden) konsequent Ihre Kompressionsbekleidung.

Achten Sie auf sorgfältige Hautpflege:

- ✦ Seife mit saurem pH-Wert (unter 7), um den Säureschutzmantel erhalten!
- ✦ Reichhaltige Feuchtigkeitspflege
- ✦ Sorgfältige Nagelpflege

Halten Sie Ernährungsempfehlungen und Trinkempfehlungen ein:

- ✦ Ausgewogene Ernährung
- ✦ Ballaststoffe
- ✦ Trinkmenge kontrollieren! – gerade falls zusätzlich Diuretika eingenommen werden
- ✦ Alkohol / Nikotin reduzieren

Günstige Sportliche Aktivitäten:

- ✦ Spazieren Gehen
- ✦ Aquafitness bspw. mein Kursangebot „Aquafitness – Ihr Ausdauertraining im Tiefwasser“
- ✦ Schwimmen (Wasserdruck / Kompression)
- ✦ Walking, Nordic Walking
- ✦ Leichtes Jogging
- ✦ Venengymnastik

Unterstützen Sie meine Behandlung mit konsequenter Durchführung der vermittelten Atemtherapie oder den von mir empfohlenen Wasseranwendungen! Nur so erreichen wir einen dauerhaften Therapieerfolg. Treten Fragen auf, so rufen Sie mich bitte an. Stellen Sie andere Reaktionen fest, so notieren Sie sich diese und wir sprechen an Ihrem nächsten Termin darüber:

.....
Ich habe die Patientenaufklärung erhalten und bin mit der Manuellen Lymphdrainage einverstanden.

Datum:

Unterschrift: