

# Was ist manuelle Lymphdrainage?

Die Manuelle Lymphdrainage wird seit den 60er Jahren von Physiotherapeuten mit entsprechender Zusatzqualifikation auf Verordnung des Arztes durchgeführt. Ziel der Behandlung ist es, die reduzierte Pumpfunktion des Gefäßsystems zu unterstützen. In erster Linie dient die manuelle Lymphdrainage der Entstauung von geschwollenem Gewebe. Hierbei handelt es sich zumeist um Schwellungen an Armen oder Beinen oder aber im Gesicht.

Physiotherapeuten verwenden dabei spezielle Handgriffe, bei denen zum Beispiel durch rhythmische, kreisende und pumpende Bewegungen der Handflächen die angestaute Flüssigkeit in Richtung der zuständigen Lymphknotenstation abtransportiert wird. Durch die Atmung und durch zusätzliche Anregung entfernt liegender Lymphknoten kann dabei eine Sogwirkung erzielt werden, die den Abtransport der Gewebsflüssigkeit begünstigt.

Das Gewebe schwillt ab, die Schmerzen werden gelindert und das Gewebe wird lockerer und weicher, was sich ebenfalls auf die Beweglichkeit auswirkt.

Die Manuelle Lymphdrainage wird häufig als 2-Phasentherapie angewandt.

Die Phase I der Entstauung bedeutet tägliche Lymphdrainagetherapie, Hautpflege, Kompressionstherapie mit Bandagen und Entstauungstherapie,

die Phase II bedeutet Manuelle Lymphdrainage nach Bedarf und Kompression mit einem nach Maß angefertigten Kompressionsstrumpf und Gymnastik zur Entstauung.

Die Manuelle Lymphdrainage ist somit ein Teil der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie.

Die Manuelle Lymphdrainage wird von speziell dafür weitergebildeten Physiotherapeuten durchgeführt.

## Was erwartet den Patienten?

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sehr ruhige und schmerzfreie Behandlung. Der Therapeut führt mit seinen Händen sehr langsame, kreisende, sanfte Bewegungen aus. Eventuell verletzte oder schmerzende Körperstellen müssen dabei nicht berührt werden. So ist z.B. nach einer Fuß-Operation die Schwellung im Fuß zu beheben, indem der Therapeut das Bein berührt (nicht aber den Fuß oder gar Narben bzw. das Operationsgebiet). Gerade nach einer Operation hilft frühzeitige Lymphdrainage (ab dem 2. Tag nach der OP oder sogar früher), Schwellungen zu lindern oder zu vermeiden und damit den Wundheilungsprozess positiv zu beeinflussen. Durch Schwellung oder Ödeme verursachte Schmerzen, Versorgungsstörungen (Blut kann nicht richtig transportiert werden) oder Bewegungseinschränkungen können durch die Lymphdrainage abgearbeitet werden. Im weiteren Verlauf der Therapie kommen Wicklungen (mit Bandagen usw.) und Kompressionsstrümpfe zur Verwendung, um die Entstauung weiter aufrecht zu erhalten.