

Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Sonderform der klassischen Massage. Das Ziel ist es, den Lymphabfluss zu fördern. Durch sanfte, grossflächige Streichungen in Richtung des Herzens wird erreicht, dass sich die Lymphgefässe öffnen. Schlacken und Giftstoffe werden abtransportiert. Die angestaute Gewebsflüssigkeit, die meist Schwellungen an Füssen, Beinen und Händen verursacht, kann wieder abfließen.



Die manuelle Lymphdrainage wurde vom dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelt. Zu einer komplexen physikalischen Entstauungstherapie ist sie in den 90er-Jahren weiterentwickelt worden. Die Lymphdrainage ist eine sanfte Massage zur Verbesserung des Lymphflusses. Sie gehört, wie die klassische Massage und die Bindegewebsmassage, zu den manuellen Therapieformen.

Wirkung der Lymphdrainage:

- ...entwässernd, entstauend
- ...entgiftend, entschlackend
- ...beruhigend, entspannend
- ...Zell verjüngend, ernährend
- ...das Immunsystem stärkend



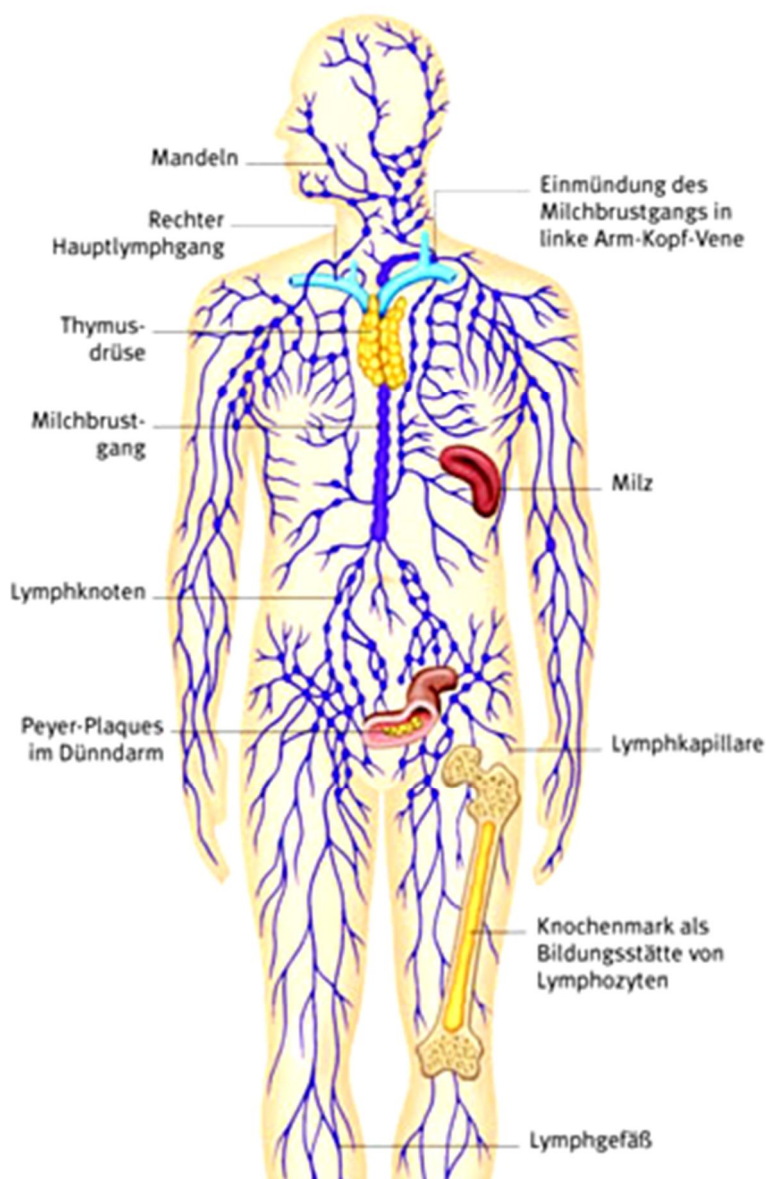
Naturheilpraxis

Dufourstr. 106 Zürich Seefeld
Stampfenbachstr. 7 Zürich Central

Neu: Rosenstr. 12 Küsnacht
www.naturheilraum.ch

Lympe & Lymphatisches System

Die Lymphe ist eine helle, dem Blutplasma sehr ähnliche Körperflüssigkeit, deren Aufgabe darin besteht, den Abtransport von Schlackenstoffen, Stoffwechselprodukten, Zelltrümmern, Giften, überschüssiger Gewebsflüssigkeit, etc. zu sichern. Diese Flüssigkeit kommt aus dem Zwischenzellgewebe und wird von den Lymphgefässen aufgenommen. Das Lymphgefäss System stellt ein dem Venensystem parallelgestelltes Drainagesystem dar und mündet letztlich in die grossen, herznahen Venen. Ca. 600 bis 700 Lymphknoten sind in den Verlauf des Lymphgefäss Systems eingeschaltet. Sie dienen unter anderem dem Immunsystem und filtern Schadstoffe aus der Lymphe.



Wie ein Netz spannt sich das lymphatische System durch den Körper. An verschiedenen Stellen dieses Netzes befinden sich grosse und kleine Lymphknoten. Und so funktioniert das System: Durch den Blutdruck werden kleine und flüssige Bestandteile durch die dünnen Wände der feinen Haargefässe (Kapillaren) in das Körpergewebe gepresst. So werden Nährstoffe und Sauerstoff in die Gewebe transportiert. Im Gegenzug nimmt das lymphatische System Abfallstoffe und Kohlendioxid auf. Die grösseren und festen Bestandteile bleiben im Blut. Die heraus gepresste Flüssigkeit kehrt grösstenteils in den Blutkreislauf zurück.

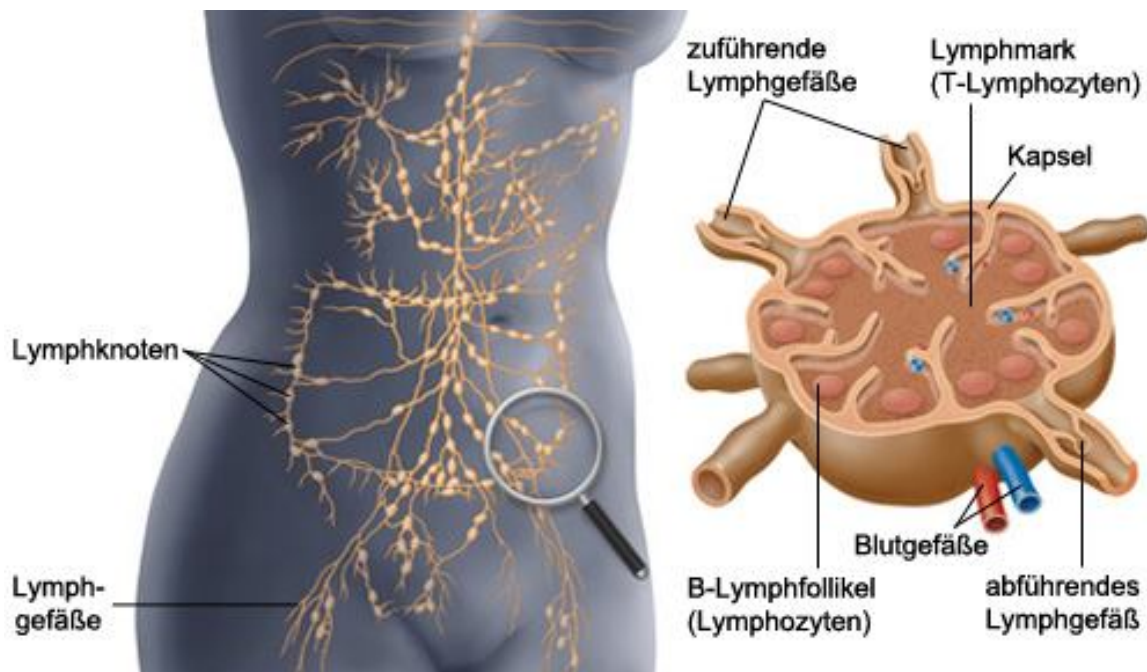
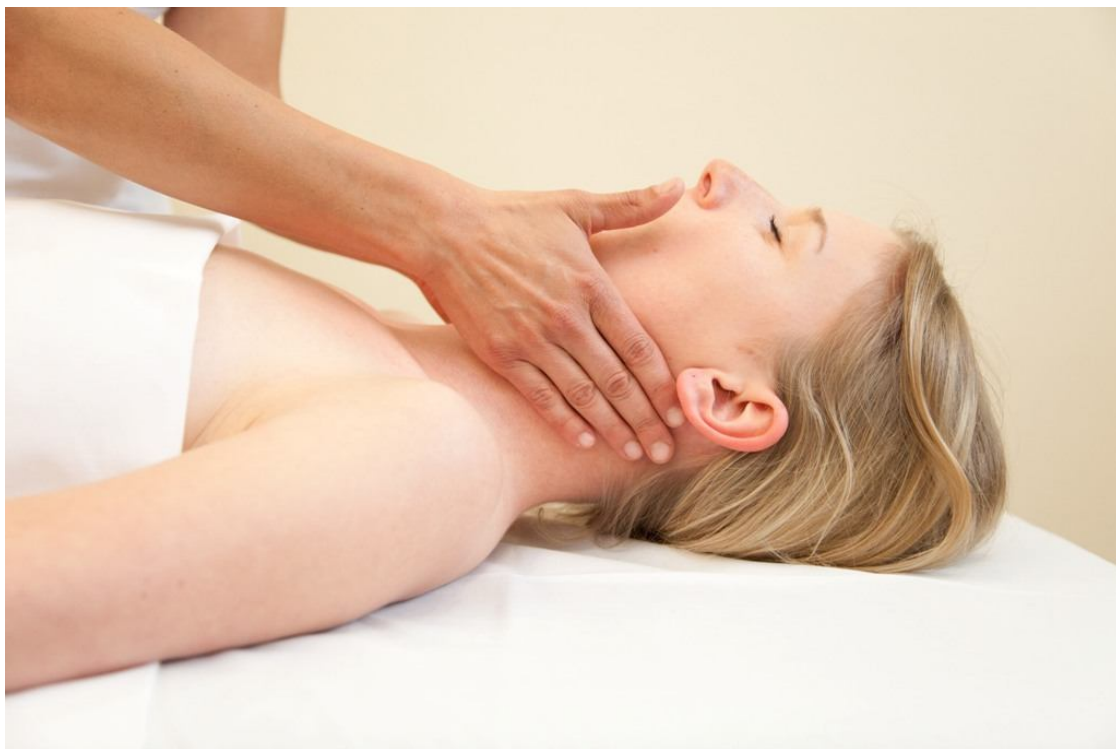


Abb.: Lymphknoten u. -bahnen

Abb.: Lymphknoten

Das Lymphsystem ist entscheidend für das Abwehrsystem des Körpers. In den Lymphbahnen sind kleine Knoten platziert, durch welche die Lymphe strömt. Diese Knoten enthalten ein Netz aus weissen Blutkörperchen mit wichtiger Filter- und Abwehrfunktionen. Sie filtern heraus, was nicht ins Blut gelangen soll. Das können Bakterien oder auch Krebszellen sein, die sich von einem nahegelegenen Tumor gelöst haben.



Naturheilpraxis

Dufourstr. 106 Zürich Seefeld
Stampfenbachstr. 7 Zürich Central

Neu: Rosenstr. 12 Küsnacht
www.naturheilraum.ch

Massage ohne Druck

Im Unterschied zu anderen Massageformen wird bei der Lymphdrainage das Gewebe nicht durchgeknetet. Es wird stattdessen langsam und druckarm mit sich ständig wiederholenden Bewegungen bearbeitet. So werden die Lymphgefässe angeregt, sich zusammenzuziehen. Die überschüssige Lymphflüssigkeit – diese Gewebwasser-Ansammlungen werden **Ödeme** genannt – wird aus dem Gewebe abtransportiert und so die Wirkung der Massage verlängert. Zuerst behandelt die Therapeutin die grösseren Lymphknotengebiete, um die Knoten auf den kommenden Ansturm an Lymphe vorzubereiten. Dann werden die höher gelegenen grösseren Lymphgefässe am Rumpf behandelt. So wird sozusagen der Weg freigeräumt. Es folgt die Behandlung am erkrankten Arm oder Bein, also im eigentlichen Staugebiet. Die medikamentösen Möglichkeiten bei einem Lymphödem sind begrenzt.

Das Therapiekonzept der Lymphdrainage hat zum Ziel, die Leistungsfähigkeit der Lymphe zu aktivieren, so dass gestaute Gewebsflüssigkeit abtransportiert werden kann. Gleichzeitig soll das Immunsystem angeregt werden.

Bei ausgeprägten lymphatischen Erkrankungen (Stauungen) wird diese Therapie mit Kompressionsverbänden (Kompressionsbinden oder nach Mass gefertigte Kompressionsstrümpfe), Hautpflege und spezieller Bewegungstherapie kombiniert und unter dem Begriff *Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)* zusammengefasst.



Heilanzeigen, Indikationen I

Lymphdrainage ist in folgenden Fällen angezeigt und sinnvoll:

Ödeme

Die Lymphgefässe sind mechanisch geschädigt, beispielsweise durch eine Operation oder eine Bestrahlung. Oder ein gesundes Lymphsystem ist überlastet und versagt, weil die Lymphmenge zu gross geworden ist. Es muss drainiert werden. Weiterhin gibt es anlagebedingte Lymphödeme, die häufig erst im Alter zwischen 20 und 40 Jahren auftreten. Auch hier ist die Lymphdrainage hilfreich. Unbeachtete Ablagerungen von Lymphflüssigkeiten, die sich in Form von geschwollenen Füssen, Beinen, Händen oder Armen zeigen, können als Langzeitfolgen schlecht heilende, offene Wunden zur Folge haben.

Verletzungen

Weitere Indikationen sind sämtliche orthopädischen und traumatologischen Erkrankungen, die mit einer Schwellung einhergehen (z. B. Verrenkungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrisse). Auch bei Verbrennungen, Schultertrauma, Morbus Sudeck, Migräne und ähnlichen Krankheitsbildern wird die Manuelle Lymphdrainage angewendet.

Narbenbehandlung

In der Narbenbehandlung hat die ML das Ziel der besseren Verschieblichkeit der Narbe sowie die Lymphgefässneubildung im durchtrennten Gewebe. Auch in der Schmerzbekämpfung, auch vor und nach Operationen (z.B. Knie- oder Hüftprothesen) soll sie helfen, das Gewebe zu entstauen. Teilweise können Schmerzmittelgaben verringert werden, und der Heilungsprozess verläuft schneller. Kontraindikationen (Gegenanzeigen) sind hierbei genau zu beachten.

Nach Operationen

Eine grosse Bedeutung hat die Manuelle Lymphdrainage auch bei der Nachbehandlung praktisch aller operativer Eingriffe. Durch den Abtransport von "alter" Gewebsflüssigkeit aus geschwollenen Geweben ernährt neue Flüssigkeit die Zellen: Die Heilung wird beschleunigt und das Infektionsrisiko reduziert.

Nach Krebs Operationen

Nach einer Brustkrebs-Operation ist die Lymphdrainage besonders wichtig. Die Lymphknoten unter dem Arm werden teilweise oder sogar gänzlich herausgenommen, um der Gefahr einer Metastasierung zu begegnen. Als Resultat leidet eine solche Patientin oft unter einem Lymphödem an dem betroffenen Arm. Unterstützend zur Lymphdrainage werden Selen-Präparate gegeben.

Naturheilpraxis

*Dufourstr. 106 Zürich Seefeld
Stampfenbachstr. 7 Zürich Central*

*Neu: Rosenstr. 12 Küsnacht
www.naturheilraum.ch*

Heilanzeigen, Indikationen II

Kopf- und Halsbereich

- Migräne, Kopfschmerzen
- Zustand nach grippalen Infekten
- Chronische Schleimhautkatarrhen
- HWS-Syndrom
- Ödem nach Zahnextraktion
- Nervenschmerzen im Gesicht (Trigeminus Neuralgie)
- Gesichtsnerv-Lähmung
- Tinnitus
- Schleudertrauma



Rheuma, Ödeme, Ekzeme, Narben,...

- Arthroseschübe
- Muskelschmerzen
- Primäre chronisch Polyarthritis
- Ödeme nach Operationen
- Ödeme nach Unfällen
- Hämatome
- Lipodystrophia dolorosa
- Multiple Sklerose
- Zustand nach Apoplex
- Chronische Ekzeme
- Narben und Keloide
- Psoriasis

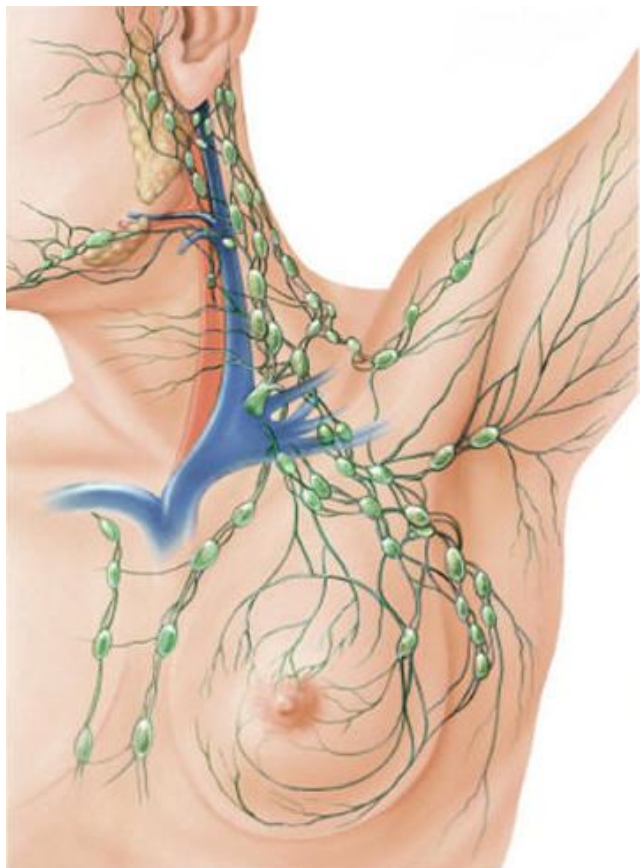


Bild: Lymphgefäße im Schulterbereich

Im Brust-Rücken-Schulterbereich

- BWS-Syndrom
- Periarthritis
- LSW-Syndrom
- Lumbalgien
- Verspannungen
- Schulterprobleme
- Ischialgien Ödeme nach Rippenfrakturen

Heilanzeigen, Indikationen III

Im Arm- und Beinbereich

- Hüftarthrose
- Kniearthrose
- Blutergüsse
- Ödeme nach Knochenbrüchen
- Ödeme nach Meniskusoperationen
- Ödeme nach Verstauchungen, Verrenkungen, ausgekugelten Gelenken
- Sudeck'sche Dystrophie
- Armlymphödem bei primärer Fehlbildung der Lymphgefässe
- Armlymphödem nach einer oder beidseitiger Brustamputation
- Beinlymphödeme nach Unterleibsoperationen
- Beinlymphödeme nach Genitaloperationen
- Beinlymphödeme bei primärer Fehlbildung der Lymphgefässe
- Beinödeme bei venöser Insuffizienz (z.B. Krampfadern, offene Beine etc.)



Kontraindikationen

Man unterscheidet absolute und relative Kontraindikationen:

Zu den absoluten zählen unbehandelte Malignome, rezente Thrombosen bzw. Thromboembolien, akute septische Entzündungen sowie dekompensierte Herzinsuffizienz (NYHA III bzw. IV).

Relative Kontraindikationen sind z.B. chronische Entzündungen, abgelaufene Thrombosen, Hypotonie, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Schwangerschaft oder Asthma bronchiale. Die ML kann in diesen Fällen etwas abgewandelt bzw. unter Einhaltung bestimmter Vorsichtsmassnahmen angewendet werden.

Kosten

Da die Lymphdrainage über die Zusatzversicherung läuft, brauchen Sie dazu keine Verordnung. Sobald aber bandagiert und bestrumpft wird, muss der Arzt dies verordnen. Die Grundversicherung übernimmt zwei Bestrumpfungen pro Jahr.

Naturheilpraxis

*Dufourstr. 106 Zürich Seefeld
Stampfenbachstr. 7 Zürich Central*

*Neu: Rosenstr. 12 Küsnacht
www.naturheilraum.ch*

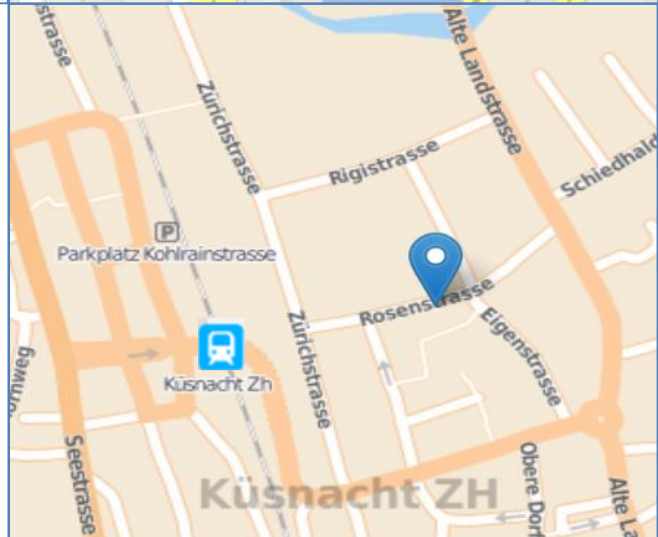
Lage Naturheilpraxis



Im Seefeld: Dufourstr. 106,
Haltestelle Höschgasse

Beim Central: Stampfenbachstr. 7,
über der Leonhards Apotheke

In Küsnacht: Rosenstr. 12,
Oberhalb vom Bahnhof- Parkplatz
beginnt die Rosenstrasse



Naturheilpraxis

Lymphdrainage
Fussreflex-, Hot-Stone-, Klassische-
und Intuitive Massagen
Craniosacraltherapie

Schröpfen, Blutegel, Heilkräuter
Ernährungsberatung

Wir freuen uns auf Sie!

Eva Sina Frey & Thomas Lötscher
079 594 06 46 079 473 75 44



Naturheilpraxis

*Dufourstr. 106 Zürich Seefeld
Stampfenbachstr. 7 Zürich Central*

*Neu: Rosenstr. 12 Küsnacht
www.naturheilraum.ch*