

Manuelle Lymphdrainage

Das Lymphsystem hat die Aufgabe, Flüssigkeiten abzutransportieren und zu filtern, die sich im Gewebe bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen ansammeln. Störungen dieser Funktion führen häufig zu einer Ansammlung der Gewebsflüssigkeit, die nach außen durch Schwellungen sichtbar wird.

Die Ursachen für Lymphstauungen können vielfältig sein, insbesondere treten sie jedoch

- nach Entfernung von Lymphknoten
- während/nach Krebserkrankungen
- nach Verletzungen
- nach Unfällen
- erkrankte Lymphgefäße

Aufgabe der Lymphdrainage ist es, die mangelhafte Funktion des Lymphsystems anzuregen bzw. zu unterstützen.

Therapeutisch werden hierzu spezielle rhythmisch kreisende oder auch pumpende Handgriffe eingesetzt. Diese erfolgen mit sehr geringem Druck mit der flachen Hand und haben das Ziel die Flüssigkeit in Richtung Hals zu verschieben. Unter Hinzunahme der Atmung und Anregung entfernt liegender Lymphknoten wird eine Sogwirkung erzielt, die den Abtransport unterstützt.

Als Reaktion kommt es zur Abschwellung des Gewebes. Mit dem Abtransport reduzieren sich in der Folge die Schmerzen, das Gewebe harmonisiert und entspannt sich, welches mit einer Verbesserung des Bewegungsausmaßes verbunden ist.