

# MANUELLE LYMPHDRAINAGE

## Was ist ein Lymphödem?

Das Lymphödem ist eine Krankheit des Lymphsystems, und macht sich häufig durch das Anschwellen der Gliedmaßen bemerkbar.

Die Lymphgefäße transportieren täglich bis zu 2 Litern Flüssigkeit durch den Körper. Dabei werden größere Eiweißmoleküle, abgestorbene Zellen, Bakterien und Schlacken abgeleitet. Diese Substanzen können den Zwischenzellraum nur über die Lymphgefäße verlassen, ist dies nicht möglich lagern sich die Substanzen im Gewebe ab und binden Wasser. Ein Lymphödem entsteht.

Diese Abflussstörung kann nur durch eine manuelle Lymphdrainage beseitigt werden.

## Wer bekommt ein Lymphödem?

Lymphödeme entstehen:

- durch angeborene Missbildungen des Lymphsystems
- als Folge einer Krebserkrankung (häufig bei Brustkrebs)
- als Folge von operativen Eingriffen nach Unfällen oder bei Hüft- und Knieendoprothesen
- durch Entzündungen und Tumore

## Behandlung von Lymphödemem

Wichtig ist zuerst die Abklärung durch den Arzt, da ein Lymphödem gemeinsam mit oder als Folge von anderen Erkrankungen z.B. des Herzens, der Niere, Leber oder Schilddrüse auftreten kann.

Die manuelle Lymphdrainage wird von erfahrenen Physiotherapeuten mit entsprechender Ausbildung durchgeführt, erfolgt konservativ und beinhaltet:

- eine spezielle manuelle Drainagetechnik
- entsprechend angelegte Bandagen oder Kompressionsstrümpfe
- Aktivierung von Gelenken und Muskeln mittels Bewegungsübungen um den Lymphabfluss zu fördern
- entsprechende Verhaltensregeln für den Alltag (z.B. vermeiden enger Kleidung oder Überbelastung)

**Wichtig ist die Unterstützung der Behandlung durch ihr Mitwirken!**