

claudia ehrnecker_dipl. physiotherapeutin

die manuelle lymphdrainage

spürbar mehr gesundheit und wohlbeﬁnden.

Die manuelle Lymphdrainage – eine stärkende Massage ohne Druck

Die manuelle Lymphdrainage unterstützt die Funktion des Lymphsystems. Sie ist eine sanfte Massagetechnik, die den Lymphfluss anregt. Sie trägt wesentlich zum physischen und zum psychischen Wohlbeﬁnden bei.

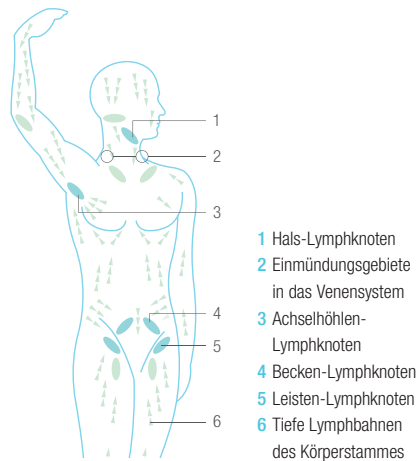
Die Einsatzbereiche der Lymphdrainage sind vor allem:

- **Behandlung von Lymphödemen** (Rückstau bzw. Überlastung der Lymphe)
- **Behandlung von Lipödemen** (Leiden an geschwollenen Beinen vom Reithosentyp ...)
- **Linderung von Schwellungen** nach Verletzungen (Sehnen, Muskeln, Gelenke ...)
- **Nach Operationen** zur Verbesserung des Heilungsablaufs
- **Im Leistungssport** zur Vorbeugung einer Übersäuerung der Muskulatur
- **Reduktion von Schlackestoffen** im Körper
- **Anregung des Stoffwechsels**
- **Entspannung von Körper und Geist**

Das **Lymphsystem** ist entscheidend für das Abwehrsystem des Körpers. In den Lymphbahnen, die meistens direkt unter der Haut liegen, sind kleine Knoten platziert, durch welche die Lymphe strömt. Sie transportiert Nährstoffe, Blutzellen, Proteine, Salze und Wasser. Die Knoten enthalten ein Netz aus weißen Blutkörperchen mit wichtigen Filter- und Abwehrfunktionen. Herausgefiltert wird, was nicht ins Blut gehört.

Ist das Lymphsystem beschädigt oder arbeiten die Lymphbahnen zu langsam, wird der Abtransport gestört. Das kann zur Folge haben, dass sich Ödeme (Schwellungen) bilden.

Das **Lymphödem** ist eine – oft durch eine Krankheit auftretende oder angeborene – **Störung** der Lymphflüssigkeit. Vor allem Arme und Beine, aber auch Gesicht und Oberkörper können davon betroffen sein.



Das **Lipödem** ist eine – meist angeborene – **Bindegewebsschwäche** mit einer starken Vermehrung des Fettgewebes. Wasser lagert sich ein und führt in der Folge zu ausgeprägten Schmerzen bei Berührung bzw. auf Druck. Die Beschwerden treten besonders abends, nach langem Stehen oder bei warmem Wetter auf. Vom Lipödem betroffen sind meistens Oberschenkel, Gesäß und Knie, die Schwellung kann aber auch bis zu den Knöcheln reichen.

Es ist nie zu spät für eine spürbare Besserung

Die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie** (KPE) wird vor allem im Zusammenhang mit dem Lymphödem und dem Lipödem (z.B. Leiden an geschwollenen Beinen vom Reithosentyp) angewendet. Sie besteht in der Kombination von manueller Lymphdrainage mit Kompressionstherapie, ergänzt durch Hautpflege und Bewegungsübungen.

Die Häufigkeit und Dauer der Behandlung hängt von der Schwere und Art der Erkrankung ab.

Die **manuelle Lymphdrainage** entwässert, entgiftet und beruhigt. Sie ist sanft wie rhythmisch, entspannend und sorgt für mehr Wohlbeﬁnden. Im Vergleich zur klassischen Massage, die auf Muskeln und Bindegewebe wirkt, wird bei der manuellen Lymphdrainage am Lymphsystem gearbeitet. Mit sehr weichen, pumpenden – kreis- und spiralförmigen – Bewegungen wird die Lymphe in Richtung des Lymphabflusses geschoben. Zuerst werden die körpernahen und danach die weiter entfernten Zonen behandelt, z.B. werden zuerst Hals- und Achsellymphknoten behandelt, dann Oberarm, Ellbogen, Unterarm, Hand und Finger.

Die Wirkung der manuellen Lymphdrainage hängt neben der fachgerechten Ausführung wesentlich von den auf das Krankheitsbild abgestimmten Behandlungszeiten ab. Sie sind für die Massage oft sehr lange und liegen meist bei 40–60 Minuten. Je nach Indikation können sie bis auf eineinhalb Stunden erweitert werden. Eine ärztliche Abklärung ist vor der Behandlung unbedingt erforderlich!

spezialausbildungen

- Manuelle Lymphdrainage
- Tuina-Therapie
- Akupunkt-Massage nach Penzel
- Spiraldynamik®
- Master of Advanced Studies Sports Physiotherapie, Universität Salzburg (seit 2006)

claudia ehrnecker
dipl. physiotherapeutin

Nonntaler Hauptstraße 56a
Telefon 0699/12 17 80 44

claudia@ehrnecker.com
www.ehrnecker.com