

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE (MLD)

### Was ist eine manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Form der Streichmassage um Lymphstauungen zu beseitigen. Diese spezielle Grifftechnik orientiert sich am Verlauf der Lymphgefäße in deren Abflussrichtung.

Das lymphatische System ist ein wichtiger Bestandteil unseres Abwehrsystems, die „Kläranlage“ unseres Körpers.

Diese ist zuständig für die Filtration von Staub, Schmutz, Bakterien, Fetten und anderen Substanzen, die aus dem Gewebe abtransportiert werden sollen.

Die Hauptlymphknoten (Filterstationen) befinden sich am Hals, in den Achseln, den Leisten und den Kniekehlen.

Lymphstauungen sind Wasseransammlungen im Gewebe infolge von:

- krankhaften Veränderungen des lymphatischen Systems
- nach Verletzungen, Brüchen oder Operationen

### Was kann man zusätzlich tun um Lymphstauungen zu vermeiden

- Vorsicht bei Wärmeanwendungen (warme Bäder, Saunabesuche)
- Überanstrengung beim Tragen schwerer Lasten vermeiden
- Stützstrümpfe tragen, zwischendurch Beine hoch lagern
- Einengung durch zu enge Kleidung vermeiden
- auf richtige Ernährung und ausreichende Bewegung achten

### Wie kann die manuelle Lymphdrainage zur Verbesserung beitragen

- entwässernd, entschlackend, schmerzlindernd
- Immunsystem stärkend
- Verbesserung der Bewegungsfreiheit, neue Kraft tanken
- Wiederherstellung und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens; die Darmtätigkeit wird angeregt
- die Rückbildung von Narben wird positiv beeinflusst, sie werden weicher und weniger sichtbar

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE (MLD)

### Wann wird die manuelle Lymphdrainage (MLD) eingesetzt

#### INDIKATIONEN:

- Ödeme nach Traumen (Brüchen) und Operationen (z.B. operative Versorgung von Frakturen, Brustoperationen,... )
- neurovegetative Syndrome z.B. Migräne, Trigeminusneuralgie, M. Sudeck
- angeborene Lymphabflussstörungen
- rheumatische Erkrankungen
- Arthrosen
- chronische Sinusitis (chronische Nebenhöhlenentzündung)
- Schleudertrauma der Halswirbelsäule: hervorgerufen durch Überdehnung und Verstauchung der HWS

#### KONTRAINDIKATIONEN:

##### *ABSOLUTE:*

- bösartige Tumorerkrankungen
- akute bakterielle oder virale Entzündungen
- dekompensierte Herzinsuffizienz

##### *RELATIVE:* (nur nach Absprache mit dem Arzt )

- kompensierte Herzinsuffizienz
- Schilddrüsenüberfunktion
- Hypotonie (niedriger Blutdruck)

##### *ÖRTLICH:* (nur nach Absprache mit dem Arzt)

- akute Venenerkrankungen
- Hautveränderungen z. B. Muttermale, allergisch ekzematöse Erkrankungen
- akute schmerzhaftes Erkrankungen des Becken- und Bauchraumes