

Pressemitteilung, Januar 2019, 7.130 Zeichen

Praktische Hilfe für Ödempatienten auf die sanfte Art In guten Händen bei der manuellen Lymphdrainage

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
www.medi.de

Pressekontakt
Anke Kerner
Telefon 0921 912-1138
E-Mail a.kerner@medi.de

Bilder: © www.medi.de

Die Hände spielen in der Geschichte der Medizin seit jeher eine zentrale Rolle. Davon zeugt das Wort „behandeln“. Bei der manuellen Lymphdrainage (MLD) werden die Hände des Therapeuten zum wichtigen Werkzeug in der Ödemtherapie. Doch warum ist die regelmäßige Lymphdrainage so wichtig und warum sollten Lymphödempatienten anschließend immer medizinische Kompressionsstrümpfe tragen?

Ödeme sind Anzeichen verschiedener Erkrankungen. Dazu zählen beispielsweise eine angeborene oder im Laufe des Lebens erworbene Schädigung des Lymphgefäßsystems. Sie kann beispielsweise durch eine Brustkrebsoperation entstehen, bei der Lymphknoten entfernt werden müssen. Schwere Verletzungen wie ein Knochenbruch oder Operationen sind weitere Ursachen für Ödeme. Kommt das Lymphgefäßsystem seiner Aufgabe – dem Abtransport von Gewebewasser – nicht ausreichend nach, lagert sich eiweißreiche Flüssigkeit im Gewebe ein und es entsteht ein Lymphödem. Dann kann die MLD helfen.

Eine manuelle Lymphdrainage dauert durchschnittlich zwischen 30 und 60 Minuten und beginnt immer im Bereich des Halses. Danach wird der Rumpf behandelt und anschließend das betroffene Bein beziehungsweise der Arm. Dadurch werden die Abflusswege systematisch freigemacht. Um das Therapieergebnis der manuellen Lymphdrainage – die Ödemreduktion – zu erhalten, muss das Bein oder der Arm bandagiert beziehungsweise mit einem medizinischen Kompressionsstrumpf versorgt werden.

Kreisen, Pumpen, Drehen, Schöpfen – das sind die typischen Grundgriffe

Mit speziellen Handgriffen regt der Physiotherapeut die Aufnahme von gestauter Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem an.

Dabei werden die Pump-, Dreh- und Schöpfgriffe den unterschiedlichen Körperregionen angepasst. Schwellungen sowie dadurch bedingte Schmerzen und Spannungsgefühle klingen ab. Das Besondere: Im Unterschied zur klassischen Massage wird bei der Lymphdrainage nicht „geknetet“, sondern es werden sanft kreisende, pumpende und rhythmische Bewegungen mit geringem Druck ausgeführt. Dadurch wird die Transportfunktion des Lymphgefäßsystems aktiviert und die Flüssigkeit in die Lymphbahnen geleitet.

- **Stehende Kreise:** Mit gestreckten Händen beschreibt der Therapeut sanft kreisende Bewegungen. Dadurch wird die Haut flächig verschoben und der Lymphabfluss angeregt. Dabei übt der Therapeut in Richtung des Lymphabflusses stärkeren Druck aus und schwächt diesen in Richtung der Ausgangsposition wieder ab.
- **Beim Pumpgriff** legt der Therapeut die Handfläche auf das zu behandelnde Bein oder den behandelnden Arm des Patienten. Mit ineinandergreifenden quer und längs gerichteten Schubbewegungen wird erst mit den Daumen- und Fingerballen, dann mit großflächigem Kontakt der Handinnenfläche die Lymphe in Abflussrichtung „gepumpt“.
- **Der Drehgriff** wird an flachen Körperoberflächen wie dem Rücken angewandt und meist beidhändig ausgeführt. Bei dieser Technik verschiebt die ganze Handfläche sanft in kreisförmigen Bewegungen die darunterliegende Flüssigkeit im Gewebe.
- **Schöpfgriff:** Bei der speziellen Grifftechnik führt der Therapeut erst durch einen Quer-, dann durch einen Längsschub mit der flächigen Hand eine schöpfende Bewegung aus und regt so den Lymphabfluss in den Beinen oder Armen an.

In erster Linie dient die Lymphdrainage der Entstauung und der Beschleunigung des Lymphflusses – sie hat jedoch weitere positive Effekte: Durch die gleichmäßigen und sanften Bewegungen empfinden Patienten die Behandlung als wohltuend und entspannend. Und sie lindert auch Spannungsschmerzen, die häufig durch die Schwellungen auftreten.

Die Lymphdrainage ist ein Baustein der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) zur Behandlung von Lymphödempatienten. Daneben sind Hautpflege, Kompression und Bewegung wichtige Bestandteile. Nach Aufklärung und Schulungen kann der Patient durch Selbstmanagement die Therapie zielgerichtet unterstützen.

Kompression sichert das Ergebnis der Lymphdrainage

Kompression ist während der Entstauung (Phase 1 der KPE) und der Erhaltung (Phase 2 der KPE) die Basis der erfolgreichen Ödemreduktion. Während der Entstauungsphase (Phase 1) wird nach jeder Lymphdrainage ein Kompressionsverband angelegt. Er fördert den Lymphabfluss und verhindert, dass das behandelte Bein oder der Arm wieder anschwillt. In der zweiten Phase der Behandlung erhalten die Patienten dann anstatt der Bandagierung flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe (beispielsweise mediven 550), um das Ergebnis der Therapie zu sichern. Bewegung aktiviert und steigert den Abfluss der Lymphflüssigkeit – besonders nach der manuellen Lymphdrainage und mit angelegter Kompressionsversorgung. In Bewegung regen der sogenannte Arbeitsdruck und das feste Gewebe des Kompressionsstrumpfes gemeinsam mit der Muskelaktivität den Lymphfluss effektiv an. Ob ein Spaziergang, Nordic Walking, Radfahren oder moderates Krafttraining – mit dem Therapeuten kann ein individuelles Übungsprogramm zusammengestellt werden.

Lymphdrainage, Kompression und Bewegung sind wichtige Bausteine, um das Lymphödem zu reduzieren und die Lebensqualität zu steigern. Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit Lymphdrainage und medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen. Der Ratgeber „Stau im Gewebe – Lymphödeme, Lipödeme“ gibt viele weitere Informationen und kann kostenlos bei medi angefordert werden (Telefon 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de).
Surftipp: www.medi.de mit Händlerfinder

Zum Hintergrund: Das Lymphsystem

Das Lymphsystem gehört zu unserem Immunsystem. Es besteht aus den lymphatischen Organen wie Milz, Mandeln und dem Lymphgefäßsystem. Wie ein Netz überzieht es den Körper unter der Haut und sammelt, transportiert und filtert die eiweißreiche Gewebsflüssigkeit – die Lymphe. Dazu zählen Bluteiweiße, Stoffwechsel- und Entzündungsprodukte. So befreit das Lymphgefäßsystem den Körper von Viren, Bakterien und abgestorbenen Zellen. Staut sich die Lymphe, kommt es zu Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe – es entstehen Schwellungen, die sogenannten Lymphödeme. Als wirkungsvolle und ganzheitliche Therapie hat sich hierfür die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie bewährt und durchgesetzt. Ihre Bestandteile sind: Hautpflege, manuelle Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Bewegung und Selbstmanagement.

medi – ich fühl mich besser. Das Unternehmen medi ist mit Produkten und Versorgungskonzepten einer der führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel. Weltweit leisten rund 2.600 Mitarbeiter einen maßgeblichen Beitrag, dass Menschen sich besser fühlen. Die Leistungspalette umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsversorgungen, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung und Schuh-Einlagen. Darüber hinaus fließen mehr als 65 Jahre Erfahrung im Bereich der Kompressionstechnologie in die Entwicklung von Sport- und Fashion-Produkten der Marken CEP und ITEM m6. Das Unternehmen liefert mit einem weltweiten Netzwerk aus Distributoren und eigenen Niederlassungen in über 90 Länder der Welt. www.medi.de, www.item-m6.com, www.cepsports.com