

## Manuelle Lymphdrainage

Die Grundlagen der Manuellen Lymphdrainage wurden schon im vorletzten Jahrhundert gelegt. In der Mitte des 20. Jahrhunderts wurde die Therapie dann u.a. von Dr. Emil Vodder weiterentwickelt.

Manuelle Therapie ist eine Mechanotherapie, die mit den Händen sanft, langsam, rhythmisch und kreisförmig ausgeführt wird. Sie wird eingesetzt, um den Abfluss von Flüssigkeit über das Lymph- und Venengefäßsystem sowie die Gewebsspalten zu verbessern. Dadurch werden Ödeme und Schwellungen abgebaut sowie Schmerzen gelindert. Je nach Beschwerdebild werden Arme, Beine, Kopf, Bauch und/ oder Wirbelsäulenabschnitte behandelt.

Nach der Befunderhebung stehen bei der Behandlung folgende Behandlungsziele im Vordergrund:

- Abflussförderung
- Entstauung
- Schmerzlinderung.

Zur Lymphdrainage kommen ggf. Bandagierung, Hautversorgung, Beratung und die Anleitung zu entstauenden Übungen hinzu.

Anwendungsbereiche:

- nach chirurgischen Eingriffen
- bei rheumatischen Erkrankungen
- bei Krebserkrankungen
- bei längerer Ruhigstellung