

# Manuelle Lymphdrainage

## Entstehungsgeschichte der manuellen Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage wurde vor 50 Jahren von dem dänischen Physiotherapeuten Dr. Emil Vodder in seinem Institut für physikalische Therapie in Cannes entwickelt.

Das Besondere an der Lymphdrainage sind die auspumpenden und entleerenden Kreisbewegungen der Hände bzw. der Finger mit sehr geringem Druck. 1958 wurde die manuelle Lymphdrainage in Deutschland erstmalig vorgestellt. Mittlerweile gibt es die Deutsche Gesellschaft für Lymphologie, die die Lymphdrainage in ihrer Wirkung weiter erforscht und weiter entwickelt.

Das Lymphsystem, das im ganzen Körper vorhanden ist, beginnt zwischen den Geweben. Im Gegensatz zum Kreislaufsystem, das bekanntlich arterielles und venöses Blut führt, ist das Lymphsystem mit 15 Litern (!) Flüssigkeit ein eigenständiges Gefäßsystem. Vom kleinsten Lymphgefäß unter der Haut bis zur Einmündung in den venösen Teil des Kreislaufsystems unter dem Schlüsselbein vergrößert sich der Umfang der Gefäße. Das Gefäßsystem fließt immer durch die zugehörigen Lymphknoten, in denen unter anderem Abwehr- und Reinigungsprozesse stattfinden.

## Anwendungsgebiete der manuellen Lymphdrainage

- Lymphstauungen mit Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe wie zum Beispiel leichte Lymphödemen
- Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen im Bereich der Gelenkkapsel
- nach Verletzungen (Sportverletzungen)
- Blutergüssen
- Infekten des Nasen-Rachenraumes
- Nachsorge bei Krebs  
Die Krebsnachsorge nach operativen Eingriffen ist eines der Schwerpunktgebiete der Lymphdrainage

Nicht eingesetzt werden sollte die Lymphdrainage bei akuten Entzündungen, Allergien und kardialen Ödemen (Schwellungen der Beine durch nachlassende Herzleistung).