

Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage oder lymphologische Physiotherapie ist eine Massagetechnik, mit der **Lymphstauungen im Gewebe** beseitigt werden. Der in Lymphdrainage geschulte Physiotherapeut oder Masseur setzt gezielte Handgriffe und Bandagen ein, um den Abtransport der Lymphe zu fördern.

Die Lymphe ist eine hellgelbliche, wässrige Flüssigkeit, die fast überall im Körper in den Lymphgefässen vorhanden ist. Sie dient dem **Abtransport von Nähr- und Abfallstoffen** von und zu den Zellen. Ausserdem dient sie der Immunabwehr, denn die Lymphflüssigkeit befördert Bakterien und andere **Krankheitserreger zu den Lymphknoten**, wo diese entsorgt werden.

Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf **das wichtigste Transportsystem des Körpers**. Zum Vergleich: Während durch die Adern eines erwachsenen Menschen 3,5 bis 5 Liter Blut fliessen, zirkulieren in den Lymphgefässen zwischen 6 und 10 Litern Lymphflüssigkeit.

Vor allem Frauen leiden unter heftig geschwollen Beinen, die auf ein sogenannt primäres Lymphödem zurückzuführen sind. Darunter versteht man ein **angeborene Fehlbildung** des Lymphsystems (zu wenige, zu schmale oder zu weite Lymphgefässe), die allerdings meist erst im Erwachsenenalter auftreten.

Häufiger ist das sekundäre Lymphödem, das durch **Verletzungen oder Operationen** herbeigeführt wird. Als Folge davon kann die Flüssigkeit in den Zellzwischenräumen nicht mehr reibungslos abfliessen und es bildet sich eine Schwellung.

Ein Beispiel: Wenn Sie beim Wandern oder Joggen den Fuss vertreten, kann es zu einer Überdehnung oder gar einem Riss der Bänder im Fussgelenk kommen. Das ist gleich doppelt schmerzhaft, denn die Verletzung löst neben dem direkten Schmerz auch einen Bluterguss sowie ein Lymphödem aus, die ihrerseits ein **schmerzhaftes Spannungsgefühl** erzeugen. Die verletzte Stelle kann so weit anschwellen, dass der Fuss kaum mehr bewegt werden kann, wodurch der **Heilungsprozess verlangsamt** wird.

In Fällen wie diesen hilft die Lymphdrainage. Der Therapeut massiert die Haut und das Unterhautfettgewebe mit unterschiedlichem Druck. Mit rhythmischen, kreisenden oder pumpenden Bewegungen regt er die Lymphgefässe an, womit er den Transport der Lymphe begünstigt. Die Behandlung muss regelmässig – je nach Schwere der Verletzung **ein- oder mehrmals pro Woche** – durchgeführt werden.

Der Effekt der manuellen Lymphdrainage hält etwa 24 Stunden an. Deshalb beherrscht ein spezialisierter Therapeut nicht nur die Handgriffe der lymphologischen Physiotherapie, sondern auch das **Bandagieren**. Dabei wickelt er Kompressionsbandagen fest um die betroffenen Arme oder Beine. Der Druck unterstützt den Abtransport der Lymphe und damit auch den Abbau des Lymphödems.