

## Manuelle Lymphdrainage / KPE

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte, für den Patienten sehr angenehme, nie schmerzhaftes Therapie und ist eine spezielle Form in der Physikalischen Therapie, bei der durch eine Druck- und Schub – Behandlung im Gewebe verbliebene Lymphe verschoben wird um die Tätigkeit der Lymphbahnen anzuregen und gestaute Abflussgebiete in nicht gestaute Abflussgebiete umzuleiten! .

### Komplexe physikalische Therapie

Die komplexe physikalische Therapie findet in 2 Phasen statt.

In der **Phase 1- der Entstauungsphase** wird das Ödem verringert und in den bestmöglichen Zustand gebracht.

Die **Phase 2 – die Erhaltungsphase**- versucht das Ergebnis, welches in der Entstauung erreicht wurde, zu halten.

### Die zwei Phasen gliedern sich in:

- a. Manuelle Lymphdrainage
- b. Hautpflege
- c. Kompression
- d. Bewegungsübungen

Die Unterschiede in den jeweiligen Phasen bestehen darin, dass die Häufigkeit der manuellen Lymphdrainage in der Phase 1 täglich und in der Phase 2 nach den Richtlinien des Heilmittelkataloges durchgeführt werden. Die Kompression erfolgt in der Phase 1 durch die Bandagierung, in der Phase 2 durch die Bestrumpfung.

Bei mir in der Praxis werden diese 4 Therapiesäulen durch zwei weitere Säulen, nämlich

- e. Ernährung und
- f. Eigenmotivation

ergänzt.

Das Lymphsystem ist ein eigenständiges Gefäßsystem und Teil des Immunsystems in unserem Körper.

Lymphe besteht aus Eiweiß, Stoffwechsel,- und Entzündungsprodukten, Fett, und Gewebswasser.

Wenn die Lymphgefäße nicht mehr in der Lage sind, die anfallende Lymphflüssigkeit abzutransportieren, bleibt Flüssigkeit im Gewebe liegen und wir sprechen von einem Lymphödem.

Das Lymphödem kann primär- hervorgerufen durch Fehlanlage des Lymphgefäßsystems-

oder sekundär- hervorgerufen durch Karzinome und ihre Behandlungen, Verletzungen, Operationen, Infektionen wie Filarien, Mykosen, Bakterien und Viren sowie auch künstlich erzeugt sein.

Das Lymphödem führt nicht nur zu ästhetischen Problemen durch Schwellungen einer Extremität sondern auch zu Fehlfunktion durch Schmerz, Schwere und eingeschränkte Beweglichkeit sowie psychische Probleme.

## a) Manuelle Lymphdrainage

findet ihre Anwendung bei:

- Lymphstauungen mit Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe
- Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen
- nach Verletzungen (z. B. Sportverletzungen)
- Blutergüssen
- Lymphödem nach Krebs (z. B. durch Lymphknotenentfernung)
- Lymphstauungen nach Verletzung des Lymphabflusses (z. B. durch Vernarbungen)

Entsprechend der, durch den Arzt erstellten Diagnose und der daraus resultierenden Klassifizierung, wird das Krankheitsbild bei mir in der Praxis schwerpunktmäßig behandelt.

Es handelt sich um eine Schwerpunktpraxis der Lymphologie!

## b) Hautpflege:

Die Hautpflege dient dazu, zu verhindern, dass Verletzungen und kleinere Einrisse entstehen, da hierdurch Infektionen im Unterhautfettgewebe (Wundrose) entstehen können.

## c) Kompressionstherapie

Die Kompressionstherapie ist ein sehr wichtiger Bestandteil der ML/KPE (Manuelle Lymphdrainage/ Komplexe Physikalische Entstauungstherapie).

In der Phase 1 ist die Anlage eines täglichen Kompressionsverbandes erforderlich, da die Flüssigkeit in dem betroffenen Körperanteil täglich weniger wird. Durch Anlegen und Tragen von Kurzzugbinden auf formgerechten, individuell gefertigten Polstermaterial wird der lymphatische und venöse Rückfluss gesteigert. Wenn die Flüssigkeit entfernt ist, wird das Ergebnis mit einer Kompressionsbestrumpfung gehalten. In den meisten Fällen benötigen die Patienten eine Bestrumpfung mit Naht, da dieses Material passgenauer ist und der Neuentstehung des Ödems besser vorbeugen kann.

## d) Bewegungsübungen

Durch die **Bewegung in der Kompressionsbandage** wird die im Gewebe gestaute Lymphflüssigkeit abtransportiert, das Gewebe somit entlastet, der Stoffwechsel verbessert und ein Rückstau verhindert.

In der Kompression wird die Muskel- und Venenpumpe aktiviert, die zu einer raschen Entstauung führt.

Gymnastik, Walken, Wandern, Fahrradfahren sowie Bewegung im Wasser sind nur einige Beispiele hierfür.

## e) Ernährung

Unsere Nahrung sei unsere Medizin, unsere Medizin sei unsere Nahrung  
(Hippokrates, 460v.Chr.)

Es geht dabei um eine gesunde Ernährung und keine Diät. Der Stoffwechsel muss angeregt werden, bestehendes Übergewicht sollte vermindert werden. Es ist wichtig, sich Gedanken um die Ernährungsgewohnheiten zu machen, die gerade bei einem Lymphödem essentiell wichtig sind. Eine ausgewogene Ernährungsweise mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (35ml/kg Körpergewicht) ist wesentlich effektiver, um sein Gewicht zu reduzieren und zu halten!

## f) Motivation

Ohne die Motivation des Patienten wird die Behandlung des Lymphödems keinen Erfolg zeigen. Die Motivation muss bei allen Personen, die in die Behandlung des Lymphödems eingebunden sind, vorhanden sein.

Auch Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Anlaufstelle um mehr Informationen bezüglich des eigenen Krankheitsbildes durch den Austausch Betroffener zu erfahren und damit die Eigenmotivation zu steigern.

In der Praxis habe ich die Möglichkeit, den Behandlungsverlauf durch eine

**Perometermessung (Volumenmessung zur Bestimmung der Umfangmaße) und**

**BIA- Messung (Bio-Impedanz- Analyse),** zur Bestimmung der Anteile von Körperwasser, Muskelmasse und Fettmasse im Körper, genauestens zu verfolgen und zu dokumentieren.

Mit diesen 2 Untersuchungen kann ich dem Patienten zum Einen zeigen, welche Menge an Ödemflüssigkeit er verloren hat, und zum Anderen wie sich seine Körperzusammensetzung verändert hat.