

Inhaltsverzeichnis

Theoretische Grundlagen der Manuellen Lymphdrainage

| | | |
|------------|---|----|
| 1 | Anatomie und Physiologie des Blutkreislaufs | 12 |
| 1.1 | Das Blut | 12 |
| 1.1.1 | Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) | 13 |
| 1.1.2 | Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) | 13 |
| 1.1.3 | Blutplättchen (Thrombozyten) | 14 |
| 1.2 | Das Herz-Kreislauf-System | 14 |
| 1.2.1 | Das arterielle System | 15 |
| 1.2.2 | Die Kapillaren | 16 |
| 1.2.3 | Das venöse System | 16 |
| 2 | Anatomie der Lymphgefäße und Lymphknoten | 18 |
| 2.1 | Initiale Lymphgefäße | 18 |
| 2.2 | Präkollektoren | 19 |
| 2.3 | Lymphkollektoren | 20 |
| 2.4 | Lymphknoten | 21 |
| 2.5 | Lymphstämme | 22 |
| 2.5.1 | Die großen Lymphbahnen | 23 |
| | Lymphgefäßsystem der Haut | 23 |
| | Lymphbahnen der Beine | 25 |
| | Lymphbahnen der Arme | 26 |
| 2.5.2 | Abflüsse aus dem Bauchraum | 27 |
| 2.5.3 | Abflüsse aus dem Thorax | 27 |
| 2.5.4 | Abflüsse aus dem Gehirn | 28 |
| 2.5.5 | Anastomosen | 28 |
| 3 | Physiologie des Lymphsystems, der Lymphe und des Interstitiums | 29 |
| 3.1 | Das lockere Bindegewebe | 29 |
| 3.1.1 | Fixe und bewegliche Zellen | 29 |
| 3.1.2 | Fasern | 30 |
| 3.1.3 | Grundsubstanz/Interstitielle Flüssigkeit .. | 30 |
| 3.1.4 | Funktion und Aufgabe | 31 |
| 3.1.5 | Fettgewebe | 31 |
| 3.1.6 | Wasserhaushalt | 32 |
| 3.1.7 | Der Eiweißkreislauf, aktiver Transport- mechanismus | 32 |
| 3.2 | Physiologie des interstitiellen Stoffaus- tausches in der terminalen Strombahn | 33 |
| 3.2.1 | Molekularbewegung, passiver Transport- mechanismus | 33 |
| 3.2.2 | Starling-Gleichgewicht | 36 |
| | Glykokalix | 36 |
| 3.3 | Funktion des Lymphgefäßes | 36 |
| 4 | Das Lymphödem | 38 |
| 4.1 | Primäres Lymphödem | 39 |
| 4.2 | Sekundäres Lymphödem | 39 |
| 4.3 | Mögliche Komplikationen von Lymph- ödemem | 40 |
| 4.3.1 | Entzündung | 40 |
| 4.4 | Körpereigene Reaktionen auf ein Lymphödem | 41 |
| 4.5 | Weitere Indikationen zur Manuellen Lymphdrainage | 41 |
| 4.5.1 | Venöse Ödeme am Bein | 41 |
| | Das Phlebo-Lymphödem | 41 |
| | Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) | 41 |
| | Postthrombotisches Syndrom (PTS) | 42 |
| 4.5.2 | Lipödem | 42 |
| 4.5.3 | Lipohypertrophie | 43 |
| 4.5.4 | Das kardiale Ödem | 43 |
| 4.6 | Übungsfragen | 44 |
| 4.6.1 | Antworten zu den Übungsfragen | 45 |

Manuelle Lymphdrainage

| | | |
|----------|---|----|
| 5 | Gleichgewicht und Ausgewogenheit als Ziel der Massage | 50 |
| 5.1 | Flüssigkeitsgleichgewicht | 50 |
| 5.2 | Das Gleichgewicht in den alternativen Heilmethoden | 50 |
| 6 | Indikationen und Kontraindikationen der Manuellen Lymphdrainage | 51 |
| 6.1 | Indikationen..... | 51 |
| 6.2 | Absolute Kontraindikationen | 51 |
| 6.2.1 | Relative Kontraindikationen | 51 |
| 7 | Wirkung der ML auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße und Lymphangiome | 53 |
| 7.1 | Wirkweisen der manuellen Lymphdrainage | 54 |
| 7.1.1 | Entspannend – beruhigend – Lymphfluss anregend..... | 54 |
| 7.1.2 | Schmerzlindernd..... | 54 |
| 7.1.3 | Immunologisch | 55 |
| 7.1.4 | Entstauend – entödematisierend | 55 |
| 8 | Befundung und Ödemmessung | 56 |

Technik der Manuellen Lymphdrainage

| | | |
|-----------|---|----|
| 9 | Grifftechniken | 60 |
| 9.1 | Art der Massage | 60 |
| 9.1.1 | Stehende Kreise..... | 60 |
| 9.1.2 | Schöpfgreif | 60 |
| 9.1.3 | Pumpgriff..... | 60 |
| 9.1.4 | Drehgriff..... | 61 |
| 9.1.5 | Daumenkreise | 61 |
| 9.2 | Dosierung der Massage | 61 |
| 9.3 | Gestaltung der Umgebung für eine optimalen Behandlung | 62 |
| 9.4 | Behandlungsprinzipien der Manuellen Lymphdrainage | 62 |
| 10 | Behandlung einzelner Körperpartien | 63 |
| 10.1 | Behandlung des Halses | 63 |
| 10.1.1 | Effleurage | 63 |
| 10.1.2 | Profundus bis Terminus | 63 |
| 10.1.3 | Okziput bis Terminus | 64 |
| 10.1.4 | Kinnspitze bis Profundus, von dort bis zum Terminus | 64 |
| 10.1.5 | Gabelgriff | 65 |
| 10.1.6 | Schulterkreise | 65 |
| 10.1.7 | Schulterkreise | 65 |
| 10.1.8 | Profundus bis Terminus | 65 |
| 10.1.9 | Abschlusseffleurage | 65 |
| 10.2 | Behandlung des Gesichts | 66 |
| 10.2.1 | Effleurage | 66 |
| 10.2.2 | Kieferbereich | 66 |
| 10.2.3 | Nase..... | 67 |
| 10.2.4 | „Lange Reise“ | 68 |
| 10.2.5 | Augenbehandlung..... | 69 |
| 10.2.6 | Augenbrauen | 69 |
| 10.2.7 | Stirn..... | 69 |
| 10.2.8 | Von der Schläfe bis Profundus..... | 70 |
| 10.2.9 | Profundus bis Terminus | 70 |
| 10.2.10 | Effleurage (ohne Abb.) | 70 |

| | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|-------------|--|-----|
| 10.3 | Behandlung des Arms | 71 | 10.6.2 | Rechte Rückenseite | 81 |
| 10.3.1 | Effleurage (ohne Abb.) | 71 | 10.6.3 | Linke Rückenseite | 82 |
| 10.3.2 | Oberarm | 71 | 10.6.4 | Rückenstrecker | 82 |
| 10.3.3 | Ellbogen | 72 | 10.6.5 | Schulterblattdreieck | 83 |
| 10.3.4 | Unterarm | 72 | 10.6.6 | Soldatentechnik (ohne Abb.) | 84 |
| 10.3.5 | Hand | 73 | 10.6.7 | Vibration, Abschlusseffleurage | 84 |
| 10.3.6 | Fingerbehandlung (ohne Abb.) | 73 | 10.7 | Behandlung der Lende | 85 |
| 10.3.7 | Abschlusseffleurage | 73 | 10.7.1 | Effleurage | 85 |
| 10.4 | Behandlung des Beines | 74 | 10.7.2 | Rechte Lendenseite | 85 |
| 10.4.1 | Effleurage | 74 | 10.7.3 | Linke Lendenseite | 86 |
| 10.4.2 | Oberschenkel | 74 | 10.7.4 | Kreuzbeindreieck | 86 |
| 10.4.3 | Knie | 76 | 10.7.5 | Vibration, Abschlusseffleurage | 87 |
| 10.4.4 | Unterschenkel | 77 | 10.8 | Behandlung der Brust | 88 |
| 10.4.5 | Fuß | 77 | 10.8.1 | Effleurage | 88 |
| 10.4.6 | Abschlusseffleurage | 77 | 10.8.2 | Linke Seite | 88 |
| 10.5 | Behandlung des Nackens | 78 | 10.8.3 | Rechte Seite | 89 |
| 10.5.1 | Effleurage | 78 | 10.8.4 | 7er-Griff | 90 |
| 10.5.2 | Profundus bis Terminus | 78 | 10.8.5 | Abschlusseffleurage | 90 |
| 10.5.3 | Okziput bis Terminus | 78 | 10.9 | Behandlung des Bauches | 91 |
| 10.5.4 | Hinterkopf | 79 | 10.9.1 | Effleurage | 91 |
| 10.5.5 | Schultern | 79 | 10.9.2 | Plexus solaris | 91 |
| 10.5.6 | „Karnickelgriff“ | 79 | 10.9.3 | Kolonstreichungen | 91 |
| 10.5.7 | Nackenhaut | 80 | 10.9.4 | Kolonbehandlung | 92 |
| 10.5.8 | Soldatentechnik | 80 | 10.9.5 | Abmagerungsgriff (Dünndarm- behandlung) | 93 |
| 10.5.9 | Vibration, Abschlusseffleurage | 80 | 10.9.6 | Behandlung tiefer Lymphgefäße | 93 |
| 10.6 | Behandlung des Rückens | 81 | 10.9.7 | Abschlusseffleurage mit Atmung | 93 |
| 10.6.1 | Effleurage (ohne Abb.) | 81 | | | |
| 11 | Sondergriffe | 94 | | | |
| 11.1 | Sondergriffe am Kopf | 94 | 11.4 | Sondergriffe an der Schulter | 101 |
| 11.1.1 | Nase | 94 | 11.4.1 | Schulterblattmobilisation nach dorsal ... | 101 |
| 11.1.2 | Augen | 95 | 11.4.2 | Schulterblattmobilisation nach ventral (ohne Abb.) | 102 |
| 11.1.3 | Schädel | 96 | 11.4.3 | Glenohumerale Mobilisation | 103 |
| 11.1.4 | Ohren | 96 | 11.4.4 | Schmerzpunktsuche – Patient in Seitlage (ohne Abb.) | 103 |
| 11.1.5 | Mundinnendrainage (ohne Abb.) | 97 | 11.4.5 | Schmerzpunktsuche – Patient in Rücken- lage (ohne Abb.) | 104 |
| 11.2 | Sondergriffe am Arm | 98 | 11.5 | Sondergriffe am Rücken | 105 |
| 11.2.1 | Ellbogen | 98 | 11.5.1 | Interkostalräume (ohne Abb.) | 105 |
| 11.2.2 | Handgelenk (ohne Abb.) | 98 | 11.5.2 | Rückenstrecker (ohne Abb.) | 105 |
| 11.3 | Sondergriffe am Bein | 99 | | | |
| 11.3.1 | Knie | 99 | | | |
| 11.3.2 | Fuß | 100 | | | |

| | | | | | |
|-------------|---|-----|-------------|---|-----|
| 11.6 | Sondergriffe an der Hüfte | 106 | 11.7.1 | Interkostalräume | 108 |
| 11.6.1 | Hinter dem Patienten stehend | 106 | 11.7.2 | Atemtechnik | 108 |
| 11.6.2 | Vor dem Patienten stehend | 107 | 11.8 | Sondergriff am Bauch | 109 |
| 11.6.3 | Seitlich vom Patienten stehend | 107 | 11.8.1 | Breites Becken | 109 |
| 11.7 | Sondergriffe an der Brust | 108 | 11.8.2 | Schmales Becken | 109 |
| 12 | Behandlungsschema sekundärer Lymphödeme | 110 | | | |
| 12.1 | Behandlung eines sekundären Arm- lymphödems | 110 | 12.2.1 | Halslymphknoten (ohne Abb.) | 115 |
| 12.1.1 | Halslymphknoten (ohne Abb.) | 110 | 12.2.2 | Achsellymphknoten (ohne Abb.) | 115 |
| 12.1.2 | Gesunde Brustseite (ohne Abb.) | 110 | 12.2.3 | Bauchhaut | 115 |
| 12.1.3 | Betroffene Brustseite | 111 | 12.2.4 | Lymphödembeinbehandlung von vorne .. | 116 |
| 12.1.4 | Lymphödemarmbehandlung | 112 | 12.2.5 | Quadratus lumborum (ohne Abb.) | 118 |
| 12.1.5 | Betroffene Brustseite (ohne Abb.) | 114 | 12.2.6 | „Soldaten“ (ohne Abb.) | 118 |
| 12.1.6 | Rücken (ohne Abb.) | 114 | 12.2.7 | Lendenhaut (ohne Abb.) | 118 |
| 12.2 | Behandlung eines sekundären Bein- lymphödems | 115 | 12.2.8 | Lymphödembeinbehandlung von hinten . | 119 |
| 13 | Ergänzende Behandlungen | 122 | | | |
| 13.1 | Entstauungs- und Erhaltungsphase ... | 122 | 13.4.2 | Atemtherapie | 138 |
| 13.1.1 | Phase 1 – Stationäre Entstauungsphase .. | 122 | 13.4.3 | Meditative Aspekte | 138 |
| 13.1.2 | Phase 1 – Ambulante Entstauungsphase .. | 122 | 13.5 | Lymph-Taping | 138 |
| 13.1.3 | Phase 2 – Die Erhaltungsphase | 123 | 13.5.1 | Lymph-Tape | 138 |
| 13.2 | Hautpflege | 123 | | Lymph-Tape und Lymphstauung | 139 |
| 13.3 | Kompressionstherapie | 123 | | Verwendung des Lymph-Tapes in der Lympholo- gie (als Beispiel für einen Armlymphödempa- tienten) | 139 |
| 13.3.1 | Bandagierung | 123 | 13.6 | Weitere Informationen | 142 |
| | Tragedauer | 124 | 13.6.1 | Adressen von Lymphkliniken | 142 |
| | Technik | 124 | | Adressen von lymphologischen Fachgesellschaf- ten, Selbsthilfegruppen und Berufsverbänden Stand: 01.09.2015 | 143 |
| | Fragen und Antworten | 134 | | | |
| 13.3.2 | Kompressionsstrümpfe | 134 | | | |
| | Unterschied zwischen Flach- und Rundstrick .. | 136 | | | |
| 13.4 | Bewegungs- und Atemtherapie | 136 | | | |
| 13.4.1 | Bewegungstherapie | 136 | | | |
| | Bei Armlymphödemen | 137 | | | |
| | Bei Beinlymphödemen | 137 | | | |

