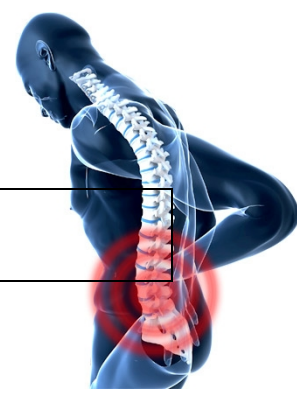


Lymphdrainage



Vielen ist die Lymphdrainage schon ein Begriff, v. a. in Zusammenhang mit z. B. geschwollenen Beinen oder anderen gestauten Extremitäten. Die Lymphdrainage ist eine Entstauungstherapie, die, wie der Name schon sagt, gestaute Gebiete am Körper „entleeren“ soll.

Am ehesten bringt man die Lymphdrainage mit Operationen in Verbindung, da nach z. B. einer Kniearthroskopie das Bein, v. a. rund um das Knie, geschwollen ist. Das gleiche gilt für alle anderen Arten von Operationen, nicht nur am Bein, auch am Arm und natürlich auch am Körper selbst, d. h. am Rumpf.

Muss beispielsweise durch Brustkrebs eine Brust amputiert werden, ist es fast immer der Fall, dass der Arm auf der amputierten Seite anschwillt und behandelt werden muss. Aber eben nicht nur der Arm, sondern auch der Oberkörper vorne und evtl. auch hinten. Bei Operationen wie dieser werden Lymphknoten entfernt, die normalerweise für den reibungslosen Abtransport der Lymphflüssigkeit sorgen. Diese Flüssigkeit muss nun über Umgehungskreisläufe anderweitig abtransportiert werden.

Die Lymphdrainage ist eine sehr angenehme, weiche Behandlungsmethode für den Patienten, da sie normalerweise ohne starken Druck ausgeführt wird. Es wird zuerst immer der Weg freigemacht, damit die Lymphe auch abfließen kann, und erst dann wird mit bestimmten Griffen die Lymphflüssigkeit angeregt, dorthin zurückzufließen, wo sie vom Körper weiter abtransportiert bzw. verarbeitet werden kann.

Ein Beispiel: Ist das Knie geschwollen, wird in der Leiste begonnen, wo die Hauptlymphknoten für das Bein liegen. Dann arbeitet man sich nach und nach über den Oberschenkel an das Knie, wo aber nicht stehengeblieben wird, sondern es wird über den Unterschenkel zum Fuß gelympht und dann geht es den ganzen Weg wieder zurück. Also, zuerst Abfluss freimachen und dann nach und nach die Flüssigkeit zum Zurückfließen anregen. Bei einer Lymphdrainage werden die Lymphgefäße nicht ausgequetscht, sondern durch einen relativ sanften Druck, verbunden mit der Schubrichtung zu den Lymphknoten hin, angeregt, die überschüssige Flüssigkeit abzubauen. Also kein Ausdrücken einer Zahnpastatube, sondern schon eher das Prinzip des Rattenfänger von Hameln, anregen und folgen.

Der sanfte Druck ist deswegen so wichtig, genauso wie die Schubrichtung und die Geschwindigkeit, mit der gearbeitet wird (nicht zu schnell!), da die Lymphgefäße, die die Gewebsflüssigkeit sammeln, sehr oberflächlich liegen und sehr dünn sind. Drückt man also zu stark, hat man eher den gegenteiligen Effekt, dass die Lymphgefäße „zumachen“. Außerdem gibt es einen zusätzlichen negativen Reiz auf das sogenannte vegetative Nervensystem, das grob gesagt bei der Regelung so ziemlich aller Vorgänge in unserem Körper beteiligt ist.

Die Lymphdrainage ist keineswegs „nur“ eine Technik, die in Zusammenhang mit Operationen steht, sondern v. a. auch bei nicht operierten Krankheitsbildern angewandt wird.

Häufige Beispiele sind Bänderrisse am Fuß, die ja in jüngster Zeit selten nur noch operiert werden, aber eine Schwellung in fast jedem Fall auftritt. Da ist es oft sogar die Regel, dass die Lymphdrainage als Ersttherapie verordnet wird. Danach folgt erst die Krankengymnastik, da der Schwellungsabbau im Vordergrund steht und man dann erst vernünftig mit bzw. an dem Fuß krankengymnastisch arbeiten kann.

Auch bei Stürzen, die Prellungen und Blutergüsse hervorrufen, ist im Prinzip die Lymphdrainage die Therapie der Wahl. Sie sorgt dafür, dass das Gewebe sehr rasch wieder normal durchblutet und versorgt wird und sich nicht zu lange zuviel Abfall- bzw. Schadstoffe im Gewebe aufhalten.

Mittlerweile hat die Lymphdrainage auch einen sehr großen Stellenwert im Bereich „Wellness“ erlangt, der ihr zu Recht zuteil wird.

Eine Lymphdrainage ist mit das angenehmste, was es an Therapien gibt. Sie tut nicht weh, was man z. B. bei Massagen nicht immer unbedingt sagen kann. Sie hat eine sehr große entschlackende Wirkung auf das behandelnde Gebiet, wirkt durchblutungsfördernd und revitalisierend auf den gesamten Körper und man muss noch dazu überhaupt nichts selber machen, man wird behandelt!

Allerdings muss man auch sagen, dass gerade im Bereich „Wellness“ die Lymphdrainage als Wundermittel gegen z. B. Cellulite und ähnliches gehandelt wird, von dem man sich aber deutlich distanzieren sollte (übrigens genauso wie von diversen Cremes, die Wunderbares versprechen! Bei mehr Interesse zu Cremes und Salben lesen Sie bitte das entsprechende Infoblatt.)

Die Lymphflüssigkeit läuft in den Lymphgefäßen, die eines von drei Gefäßsystemen im Körper sind. Die anderen beiden sind die Arterien und die Venen. Die Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut zu den Zellen und die Venen bringen das verbrauchte, sauerstoffarme Blut wieder zurück zum Herzen bzw. zur Lunge. Dort wird es wieder mit lebenswichtigem Sauerstoff angereichert.

Der Unterschied der Lymphgefäße zu den Arterien ist nicht nur die transportierte Flüssigkeit, sondern auch der, dass Lymphgefäße keine eigene Muskulatur besitzen, genau wie die Venen. Dieser Unterschied ist unter anderem dafür verantwortlich, wie übrigens bei den Venen auch, dass es bei stehenden Berufen oft zu geschwollenen Beinen und fast immer auch zu Krampfadern kommt. Meist sogar bedingt das eine das andere.

Die Arterien können aktiv ihr „wichtiges“ Blut in jede Zelle des Körpers „pressen“, da sie neben der Pulswelle des Herzens auch noch eine eigene Muskelschicht haben, die das Blut bis in die entlegensten Winkel des Körpers bringt.

Im Gegensatz dazu sind die Lymphgefäße und Venen auf Hilfsmechanismen angewiesen, damit ihre Flüssigkeiten dahin kommen, wo sie weiterbearbeitet werden können.

Solche Mechanismen sind unter anderem die Muskel- und Gelenkpumpe, d. h. im Klartext nichts anderes als Bewegung. Die Atmung spielt eine Rolle durch den Sog, den die Lungen auf den Brustraum ausüben und die Arterien helfen, durch ihre eigene Pumparbeit, den Venen und Lymphgefäßen (da diese drei Strukturen fast immer parallel laufen).

Eine Eigeninitiative behält sich das Lymphgefäßsystem doch noch vor und zwar spricht man von der sog. „Lymphangiomotorik“. Dies ist im Prinzip nichts anderes als eine Art Motor, der anspringt, wenn die Lymphgefäße voll laufen und ein eigenes Reizleitungssystem besitzt, ähnlich vergleichbar mit dem des Herzens.

Diese „Lymphangiomotorik“ wird beeinflusst vom vegetativen Nervensystem, wie oben schon erwähnt, und durch Dehnung. Daher ist es bei der praktischen Ausführung der Lymphdrainage auch so wichtig nicht zu hastig zu arbeiten. Der Druck, die Schubrichtung und eben auch die Dehnung auf das Gewebe muss exakt dosiert werden, um die bestmögliche Effektivität durch diese Art der Therapie zu erzielen.

Leider gibt es auch Erkrankungen, die das Lymphgefäßsystem selbst betreffen, d. h. es tritt keine Schwellung oder Stauung wegen einer Operation, einem Sturz oder ähnlichem auf, sondern das Lymphsystem ist selbst erkrankt und schafft es nicht mehr, die normale Menge an Flüssigkeit abzutransportieren.

Solch schwerwiegende Probleme müssen unbedingt in der Akutphase in speziellen Kliniken behandelt werden. Anschließend können sie dann, mit der entsprechenden Versorgung und Anleitung des Patienten, im ambulanten Bereich weitergeführt werden.

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.