

Deutsche Lymphschulung
zur Selbsttherapie e.V.
seit 1997



Selbsthilfegruppe
Friedberg – Bad Nauheim

Informationsbroschüre von Patienten für Patienten



Selbsthilfegruppe für Lymph- und Lipödem-Patienten

Schutzgebühr 1,00 Euro

Diese Broschüre ist in allgemein verständlicher Form gehalten. Deshalb wurde auch so gut es geht auf medizinische Fachbegriffe verzichtet. Wenn es jedoch notwendig ist und wir um diese Begriffe nicht herumkommen, werden sie auf der letzten Seite erklärt. Unser Ziel ist es, dass Hausärzte und andere medizinische Fachkräfte sich in diesem Gebiet der Lymphologie informieren und so das allgemeinmedizinische Wissen zu erweitern. Wir verzichten bewusst auf eine Wertung verschiedener Behandlungsmethoden.

Unsere Aufgabe sehen wir darin, die einzelnen Therapie- und Behandlungsmethoden aufzuzeigen und von unseren Erfahrungswerten ausgehend darauf hinzuweisen. Es bleibt dem Arzt, Therapeuten und nicht zuletzt dem Patienten überlassen, zu erkennen, was gut tut, Wirkung zeigt und somit das Lip-/Lymphödem bekämpft.

Diese Broschüre wurde erstellt

- **mit Unterstützung durch die AOK Hessen**
- **nach Beratungen mit dem Dermatologen, Phlebologen, Lymphologen, Allergologen Dr. Wilfried Jungkunz**
- **verantwortlich für den Inhalt:
Lymph- + Physiotherapeutin Franziska Klein
+ Orthopädietechnikerin Doris Müller-Böcher**

Das Lymphgefäßsystem

Neben dem arteriellen und venösen Gefäßsystem existiert im Körper noch das Lymphgefäßsystem, ein dem Venensystem parallel gestelltes Drainagesystem. Die Arterien befördern sauerstoffreiches Blut und Nährstoffe in die verschiedenen Körpergewebe und die Venen transportieren sauerstoffarmes Blut und Schlackenstoffe zum Herzen zurück. Die Lymphgefäße transportieren Eiweiße, Wasser, Zellreste, Bakterien und andere Stoffe aus der Haut, Unterhaut, Muskulatur, den Gelenken, Sehnenscheiden und Nerven ab.

Die Lymphflüssigkeit

Die Lymphflüssigkeit passiert auf ihrem Weg die Lymphknoten – hier wird die Lymphe gefiltert und dadurch von Bakterien, Giftstoffen usw. befreit. Der Antrieb der Lymphflüssigkeit durch die Lymphgefäße erfolgt durch Eigenmotorik der Gefäße selbst.

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine Lymphflüssigkeitsansammlung im Gewebe, die vor allem im Bereich der Beine und Arme, beinahe an jedem Körperteil auftreten kann. Das Ödem kann durch gute Behandlung und eigene Mitarbeit verringert und das Fortschreiten aufgehalten werden.

Primäres Lymphödem

entsteht durch eine angeborene Fehlbildung im Lymphsystem. Es ist entweder bei der Geburt schon vorhanden oder entwickelt sich in der 1. Lebenshälfte.

Sekundäres Lymphödem

ist im Vergleich zum primären Lymphödem eine erworbene Störung des Lymphtransportes z. B. als Folge von Verletzungen, nach chirurgischen Eingriffen, nach Lymphknotenentfernung und bei fortgeschrittenen Venenerkrankungen usw.

Andere Ödemformen:

Lipödem:

Lip = Fett

Das Lipödem ist eine chronische Fettfehlverteilung, häufigste Form „Reiterhosen“.

Phlebödem:

Phleb = Vene

Ein durch Venenerkrankung bedingtes Ödem, wie z. B. durch Thrombose oder Venenschwäche.

Mischformen:

Lip-Lymphödem

Das Lip-Lymphödem entsteht als Folge einer Funktionsstörung der Lymphgefäße im Bereich der Fettfehlverteilung.

Phlebo-Lymphödem

Das Phlebo-Lymphödem kommt am häufigsten an den Beinen vor und entwickelt sich durch eine chronische fortgeschrittene Venenerkrankung, bei der die Lymphgefäße auf Dauer in ihrer Funktion eingeschränkt sind.

Diagnostik

Mit dem Daumen ca. 10 Sek. lang das betroffene Gewebe eindrücken. Wenn die Hautdelle nicht sofort nach Beendigung des Drucks wieder verschwindet, deutet das auf ein Ödem hin. In diesem Fall ist es ratsam, einen **Spezialisten** aufzusuchen.

Behandlung des Lymphödems

Wichtig ist eine konsequente Entstauungs-, Kompressions- und Bewegungstherapie.

Es wird eine komplexe physikalische Entstauungstherapie = KPE, bestehend aus manueller Lymphdrainage mit anschließender Bandagierung und Bewegungs-Therapie in der Kompression durchgeführt.

Was ist eine manuelle Lymphdrainage?

Es ist eine physikalische Therapieform. Sie dient vor allem als Ödem- und Entstauungstherapie. Die MLD wirkt sich überwiegend auf den Haut- und Unterhautbereich aus und verbessert den Lymphabfluß.

Die LD wird von Lymphtherapeuten ausgeführt. Diese sind speziell weitergebildete und geprüfte Krankengymnasten, Masseure und Physiotherapeuten.

Information, Aufklärungsgespräch und Anamnese muss beim 1. Besuch erfolgen.

Beim Arztbesuch kommen Fragen oft zu kurz. Deshalb ist es wünschenswert, wenn der Therapeut während der Behandlung für Fragen zum Krankheitsbild offen ist.

Was macht einen guten Therapeuten aus?

- Angenehme, entspannende Atmosphäre in einer sauberen Umgebung
- Engagierter Therapeut
- Garantierte regelmäßige Behandlung
- Einhalten der Behandlungszeit, die auf dem Rezept angegeben ist.
- Empfehlung zur Eigeninitiative: Gymnastik, Schwimmen, Nordic Walking, Aquajogging etc.

Wann sollte keine Lymphdrainage angewendet werden?

Bei Fieber, Entzündungen, Herzerkrankungen, Wundrose, Pilzkrankungen im betroffenen Gebiet.

Lymphrezepte

Nach ca. der Hälfte der erstverordneten Behandlungen sollte ein neues Lymphrezept angefordert werden, damit die Therapie lückenlos fortgesetzt werden kann.

Kompressionstherapie

Der lymphologische Kompressionsverband unterstützt den Lymphabfluß, fördert die Aktivität der Lymphgefäße und verhindert das Zurückfließen in das entstaute Gewebe und soll das Ödem reduzieren. Bindegewebsverhärtungen werden durch spezielle Druckpolster gelockert.

Kompressionsstrümpfe dienen dem Erhalt des Entstauungserfolges.

Kompressionsbestrumpfung ist kein Ersatz für Bandagierung. Nach jeder Behandlung sollte bandagiert werden.

Lymphologischer Kompressionsverband

Bandageaufbau:

- Hautpflege (unparfümierte fetthaltige Creme)
- TG-Schlauch bzw. Frotteeschlauch
- Polstermaterial, z.B. synthetische Watte oder Softschaumstoff
- Kurzzugbinden in verschiedenen Breiten
- elastische kleine Mullbinden
- ggf. Langzugbinde und individuelle Polstermaterialien, z.B. Schaumstoffplatte

Hygiene - Hautpflege

Zur Verhinderung von Pilzerkrankungen, Ekzemen, Allergien, Entzündungen ist eine regelmäßige Pflege insbesondere im Bereich der Zehen und Fingerzwischenräume, Achselfalten, Bauchfalten durch entsprechende Pflegeprodukte erforderlich.

Phase I

= Entstauungsphase 5 x/Woche ca. 2 Wochen lang, in der nach der MLD täglich bandagiert wird.

Phase II

= Erhaltungsphase 1 – 3 x/Woche. In der MLD-freien Zeit wird die Kompressionsbestrumpfung täglich getragen.

Was ist eine Entstauungsgymnastik?

Die Entstauungsgymnastik muss immer in Bandage oder Kompressions-Bestrumpfung durchgeführt werden, damit die Muskelgelenkpumpe zusätzlich von außen unterstützt wird. Da bei jeder Bewegung eine vermehrte Durchblutung erfolgt und somit auch mehr Lymphflüssigkeit entsteht, garantiert der Kompressionsstrumpf einen optimalen Lymphabfluß. In Kombination mit MLD, Kompressionsversorgung und Hautpflege nehmen Schwellung, Spannung und Schmerz ab. Es kommt zu einer besseren Beweglichkeit. Richtlinien bei der Entstauungsgymnastik sind unbedingt Überanstrengungen zu vermeiden (im Ausdauerbereich wird geübt).
Siehe Übungen nachfolgend.

Kompressionsstrumpfversorgung

Empfehlung für den Patienten:

Alle Rezepte kopieren!!!

Rezept vom Hausarzt

Überprüfung auf Vollständigkeit der Verordnung, wie z. B. Datum, Diagnose. Das dazugehörige Beiblatt ist oft nicht bekannt. Bei stark angeschwollenen Beinen Empfehlung zum Facharzt ggf. aussprechen.

Rezept vom Facharzt

Auch hier Überprüfung des Rezeptes auf Vollständigkeit, siehe oben.

Ablauf im Sanitätshaus

Wichtig: Vor Beginn der 1. Behandlung (KPE) sollte ein Foto gemacht werden. Dann mit dem Rezept und Beiblatt zum Sanitätshaus. So kann nach Absprache der Versorgung der Kostenvoranschlag bereits erstellt werden. Nach erfolgter KPE (an fünf hintereinander liegenden Tagen) kann in Absprache mit dem Therapeuten der Maßtermin erfolgen.

Details auf dem Beiblatt

wie z. B. Zweiteile-Versorgung, mit/ohne Spitze, schräger Fußabschluss, 90 Grad Ferse, Knieeinkehr, Pelotten und Befestigung.

Patient über die gesetzliche Zuzahlung aufklären

Kostenübernahme eventuell nicht genehmigter Zusätze, wie z. B. Einkehrungen im Sprung- und Kniegelenk für mehr Bewegungsfreiheit klären.

Warum Flachstrick und nicht Rundstrick?

Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe

werden auf Maschinen mit einem runden Nadelbett gestrickt. Dieses Nadelbett hat immer den gleichen Umfang und die gleiche Nadelzahl (ähnlich einer „Strickliesl“). Die Abbildung verschiedener Körperrumfangs wird dabei über die Größe der Maschen geregelt.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe

werden dagegen auf einem länglichen (flachen) Nadelbett gefertigt. Die Umfangveränderung geschieht über Maschenzu- und -abnahme (ähnlich des normalen Bekleidungsstrickens). Am Ende wird die Versorgung mit einer Naht geschlossen. Hierdurch können nahezu alle Körperformen abgebildet werden.

Anziehmethodik

Es stehen verschiedene Anziehhilfen zur Verfügung.

- Spezial-Noppengummi-Handschuhe,
- Easy-Slide-Anziehhilfe (aus Fallschirmseide),
- An- und Ausziehbutler für Arme und Beine (Metallgestell).

Erläuterungen der Anziehmethodik

Zum Anziehen der Bestrumpfung sollten Gummihandschuhe mit Noppen aus dem Sanitätshaus getragen werden; dies schont Fingernägel und Kompressionsgestrick. Das Anmodellieren der Kompressionsversorgung wird damit auch wesentlich erleichtert.

Anziehhilfen

Bei Schwierigkeiten beim An- und Ausziehen finden zahlreiche An- und Ausziehhilfen Anwendung. Diese können in Ihrem Sanitätshaus ausprobiert werden und sind verordnungsfähig.

Hautpflege

Nach dem Duschen sollte die Haut gut abgetrocknet werden und mit speziellen Pflegeprodukten eines Kompressionsstrumpf-Herstellers gepflegt werden. Diese Pflegeprodukte sind auf die verwendeten Kompressionsmaterialien abgestimmt und ziehen schnell ein. Dadurch lässt sich die Versorgung noch leichter anlegen, die Haut ist gepflegt und reagiert nicht mit Juckreiz auf die Beanspruchung durch die Kompressionsversorgung.

Die Anwendung von normalen Lotionen, Cremes oder Salben beeinträchtigt die Kompressionswirkung des Gewebes und zerstört die elastischen Fäden. Außerdem wird durch eine fettige oder feuchte Hautoberfläche das Anziehen der Bestrumpfung erschwert. Für Zwischendurch gibt es ein kühlendes Spray, das direkt auf die Kompressionsversorgung gesprüht werden kann.

Strumpfpflege

Um die Funktionsfähigkeit des Kompressionsstrumpfes zu erhalten, sollte der Strumpf täglich abends nach dem Ausziehen gewaschen werden. Geeignet ist ein spezielles Handwaschmittel zur schonenden Pflege oder ein Fein- oder Wollwaschmittel für die Maschinenwäsche (Schongang bei 30 Grad) ohne optischen Aufheller oder Weichspüler. Der Gebrauch eines Wäschenetzes schützt die Versorgung vor Beschädigungen durch Reißverschlüsse etc.

Bei einem Lymphödem muss immer mit einer flachgestrickten Nahtware versorgt werden!!!

Apparative Kompressionstherapie

Hierbei handelt es sich um eine zusätzliche Therapie mit einem Kompressionsgerät.

Bei diesen Geräten handelt es sich um Hosen- oder Jackenmanschetten, die mit Luft gefüllt werden. Es ist kein Ersatz für die manuelle Lymphdrainage, sie unterstützt die Entstauungstherapie.

Komplikationen beim Ödem

Wundrose (Erysipel)

Es handelt sich hierbei um eine plötzlich auftretende Infektion, die sich durch Rötung, Überwärmung, Schwellung, brennenden Schmerz, hohes Fieber, Schüttelfrost und Übelkeit bemerkbar macht. Die Krankheit **muß** antibiotisch behandelt werden.

Lymphzysten und Lymphfisteln, Pilzerkrankungen, gutartige Hauttumore (Papillomatose)

Wundversorgung

Bei schlecht heilenden Wunden kann eine med. Fachkraft für den Bereich Wundheilung (**Wundmanager**) über Arzt / Krankenkasse angefordert werden.

Verhaltensregeln

- Keine einschnürende Kleidung tragen

z.B. BH-Träger, Gürtel, enge Schuhe, Armpatienten sollten Handtaschen auf der gesunden Seite tragen bzw. umhängen sowie bei der Gartenarbeit Handschuhe verwenden. Vorsicht vor Stacheln und Dornen. Männer sollten Hosenträger bevorzugen, da durch die Einschnürung die oberflächlichen Lymphgefäße unter der Haut im Lymphabtransport behindert werden. Vermeiden Sie Reisen in heiße Länder - Sonnenbrand und Überhitzungsgefahr.

- Leichte Kompressionsbestrumpfung

oder Bandage kann über Nacht getragen werden.

- Vorsicht vor Überbelastung und –Beanspruchung.

Sitzende oder stehende Tätigkeit durch häufigere Bewegungen unterbrechen. Beim Sport nicht überanstrengen. Alle sportlichen Aktivitäten außer Schwimmen sollten möglichst in Kompressions-Bestrumpfung durchgeführt werden.

- Vorsicht vor Verletzung und Insektenstiche

- Stress vermeiden

Entspannungsmethoden erlernen.

- Beim Arzt oder im Krankenhaus

auf das Lymphödem hinweisen.

- Vorsicht vor nicht notwendigen Operationen

im betroffenen Gebiet, denn sie können zur Zerstörung der Lymphgefäße und somit zur Verschlechterung des Lymphabflusses führen.

- kein Blutdruckmessen

am geschwollenen Arm

- keine Spritzen, Blutentnahme

und Akupunktur an der betroffenen Extremität

- keine Blutegelbehandlung

- bei Knochenbrüchen

und/oder Blutergüssen sowie bei notwendigen Operationen Lymphdrainage in kürzeren Zeitabständen durchführen

- keine klassischen Massagen

im betroffenen Gebiet

- **Vorsicht vor Erfrierungen - Überwärmung - Entzündungen**
- **Übergewicht versuchen abzubauen**
eine spezielle Lymphdiät gibt es nicht, ausgewogene Ernährung wird empfohlen.
- **Achtung – Pilzerkrankungen**
sollten intensiv mit entsprechenden Salben und/oder Tinkturen behandelt werden.

Medikamentöse Therapie

Lymphabfluß

kann durch homöopathische Tropfen und Salben gefördert werden.

- **Diuretika = Entwässerungstabletten**
sind zur Lymphtherapie nicht geeignet. Nur bei **zusätzlicher** Herzschwäche usw. einzusetzen.

Apparative Diagnostik

- **Ultraschall-Doppler-Untersuchung**
- **direkte Lymphografie**
- **indirekte Lymphografie**
- **Lymphszintigrafie**

siehe Fachliteratur

Literaturempfehlung für Betroffene geschrieben:

- „Das Lymphödem“: Dr. Földi
- „Lip- und Lymphödem“: Dr. Schingale

Gründe für mangelnden Behandlungserfolg

Das Versagen der Behandlung ist oft die Folge unzureichender Aufklärung der Patienten vor der Therapie, die bestehend ist aus Zusammenarbeit zwischen

- Arzt - Patient,
- Lymphtherapeut - Patient,
- Sanitätshaus - Patient.

Hilfreich ist die Anbindung an eine Selbsthilfegruppe und die engagierte Mitarbeit des einzelnen Patienten, um zu einem guten Therapieerfolg zu gelangen.

Nur durch zusätzliche Eigeninitiative ist der Behandlungserfolg gewährleistet, z. B.: Treppensteigen statt Fahrstuhl, zügiges Gehen, langes Sitzen oder Stehen vermeiden und durch Entstauungsübungen unterbrechen. Geeignete Sportarten sind Gymnastik, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik (max.30 °C Wassertemperatur).

Was unterscheidet die stationäre Therapie von der ambulanten Therapie?

Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass bei einem stationären Aufenthalt die MLD 2 x tägl. mit lymphologischem Kompressionsverband (der evtl. auch nachts getragen wird) erfolgt sowie täglicher Sport unter Anleitung.

Übungen für den Alltag

Nachfolgend einige Übungen, die Sie selbstständig fast überall durchführen können. Bevor Sie mit den Übungen starten, wäre es effektiver, mit einigen tiefen Atemzügen zu beginnen bzw. auch nach den Übungen damit abzuschließen.

1. Armübungen

1.0 Grundstellung

Alle nachfolgenden Übungen können Sie entweder im Stehen oder Sitzen durchführen. Stellen bzw. setzen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander und wenn Sie sitzen, sind die Knie 90° gebeugt und Sie sitzen mehr im vorderen Drittel der Sitzfläche. Die Schultern sind locker und Sie winkeln die Arme im Ellenbogen 90° an. Denken Sie daran, bei allen Übungen nur solange üben wie es Ihnen gut tut.



Übung 1.1

Halten Sie die Schultern locker. Winkeln Sie die Hände im Handgelenk nach innen ab und strecken Sie dabei die Finger - dann winkeln Sie die Hände im

Handgelenk nach außen ab und machen dazu eine Faust.



Übung 1.2

Halten Sie die Schultern locker. Winkeln Sie die Hände im Handgelenk nach innen ab. Und strecken dabei die Finger, wobei

Daumen und die restlichen Finger aufeinanderliegen. Winkeln Sie dann die Handgelenke nach außen und machen dazu eine Faust.



Übung 1.3

Halten Sie die Schultern locker. Winkeln Sie die Hände im Handgelenk nach innen ab und strecken dabei die Finger. Dann

winkeln Sie im Handgelenk nach außen ab und beugen dazu die Finger zur Krallenhand.



Übung 1.4

Die Übungen mit dem ganzen Arm können Sie auch im Stehen oder Sitzen durchführen. Denken Sie daran, gerade zu stehen bzw. zu sitzen. Ausgangsstellung: Ihre rechte Hand liegt auf dem linken Oberschenkel und ist zur Faust geschlossen. Bewegen Sie nun den Arm von links unten nach rechts oben und öffnen auf dem Bewegungsweg die Hand. Der Blick folgt der Hand von links unten nach rechts oben. Nehmen Sie den gleichen Weg zurück und schließen die Hand wieder zur Faust. Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie die Seite. Sie können die Übung auch mit der Atmung verbinden: beim Einatmen bewegen Sie den Arm nach oben und beim Ausatmen geht der Arm in die Ausgangsstellung zurück.



Übung 1.5

Führen Sie beide Arme über Kreuz nach oben und schließen Sie dabei die Hände zur Faust. Dann bewegen Sie die Arme seitlich nach unten und öffnen die Hände. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

2. Beinübungen

2.0 Ausgangsstellung

Übungen im Stehen machen Sie am besten barfuß oder mit Socken bekleidet.



Übung 2.1

Stellen Sie sich aufrecht hin. Verlagern Sie das Gewicht abwechselnd von hinten nach vorne. Stellen Sie sich dabei beim nach vorne gehen auf den Fußballen und beim nach hinten gehen auf die Ferse. Ziehen Sie die Fußzehen leicht

nach oben.



Übung 2.2

Stellen Sie sich aufrecht hin. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorne. Setzen Sie dabei zuerst mit der Ferse auf und rollen dann den Fuß richtig ab. Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein. Ziehen Sie den Fuß wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung lässt sich mit der nachfolgenden Übung gut kombinieren.



Übung 2.3

Stellen Sie sich aufrecht hin. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt zurück. Setzen Sie dabei zuerst mit dem Fußballen auf und rollen dann den Fuß richtig ab. Verlagern Sie das Gewicht auf das hintere Bein. Ziehen Sie nun

den Fuß wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung lässt sich mit der vorherigen gut kombinieren.



Übung 2.4

Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander, Knie im rechten Winkel. Ziehen Sie langsam abwechselnd die Fußspitzen und die Fersen nach oben.



Übung 2.5

Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander, Knie im rechten Winkel. Winkeln Sie nun das rechte Bein leicht nach hinten ab, wobei die Fußspitze den Boden berührt. Strecken Sie nun das Bein und ziehen gleichzeitig den Fuß/Zehen Richtung Nase. Anschließend bringen Sie das Bein in die nach hinten gewinkelte Position zurück. Wiederholen Sie diese Übung einige Male und wechseln dann die Seite.



Übung 2.6

Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander, Knie im rechten Winkel. Ein Knie strecken und dabei auf dem Weg nach oben den Fuß im Wechsel anbeugen und strecken.



Übung 2.7

Legen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an. Heben Sie das Gesäß etwas vom Boden ab. Verbleiben Sie für einen kurzen Augenblick in dieser Stellung und rollen Sie dann langsam wieder ab.



Übung 2.8

Legen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an. Heben Sie das Gesäß etwas vom Boden ab. Verbleiben Sie in dieser Stellung. Verlagern Sie nun das Gewicht des Fußes abwechselnd von der Ferse auf die Zehenspitzen. Rollen Sie dabei mit dem Fuß richtig ab. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und denken Sie daran, nur solange üben wie es Ihnen gut tut.



Übung 2.9

Legen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an. Heben Sie ein Bein langsam nach oben und bewegen dabei auf dem Weg

den Fuß auf und ab. Die gleiche Fußbewegung auch auf dem Weg nach unten.

3. mit Hilfsmitteln

3.0 Ausgangsstellung

Legen Sie sich auf eine Übungsmatte oder einen weichen Teppich. Die Beine setzen Sie auf einen Gymnastikball oder ersatzweise auf einen unterpolsterten Stuhl/Hocker.



Übung 3.1

Anziehen und Strecken der Füße /Zehen im Wechsel. Versuchen Sie dabei die ganze Beweglichkeit im Sprunggelenk auszunützen.



Übung 3.2

Führen Sie das Knie Richtung Bauch und ziehen dabei den Fuß an. Dann strecken Sie das Knie und den Fuß. Wiederholen Sie diese Übung einige Male und wechseln dann die Seite.



Übung 3.3

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt. Das Gummiband wird um die Fußsohle gelegt und mit den Händen wie ein Zügel festgehalten, d.h. die Oberarme liegen locker am Boden auf, die Unterarme zeigen etwa

senkrecht nach oben.

Bringen Sie das Band in leichte Vorspannung und strecken dann das Bein gegen den elastischen Widerstand schräg nach oben ohne dass die Arme und Hände ihre Ausgangsstellung aufgeben. Vorsicht: das Gummiband darf nicht an Händen oder Füßen einschneiden!

Informationen und Links zu Ärzten, Kliniken, Therapeuten, Sanitätshäusern finden Sie unter www.deutsche-lymphschulung.de

Kontaktmöglichkeiten

1. Vorsitzende	Doris Gonnermann	Tel. 0 60 32 - 9 37 19 01
2. Vorsitzende	Elisabeth Engel	Tel. 0 60 32 - 21 19

Selbsthilfegruppen

finden Sie unter www.deutsche-lymphschulung.de

Um den Lymphfluss in Fluss zu halten, bleiben Sie in Bewegung!

Rechtliche Hinweise

Die Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V., Gruppe Friedberg-Bad Nauheim erarbeitete diese Broschüre, um Ihnen richtige und vollständige Informationen zur Verfügung zu stellen. Dennoch können wir **keine Haftung** für direkte oder indirekte Schäden übernehmen, die aufgrund unserer Broschüre entstehen. Alle Urheber-, Nutzungs- und Schutzrechte am Inhalt verbleiben beim Verein Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V., Gruppe Friedberg-Bad Nauheim. Eine kommerzielle Nutzung der redaktionellen Arbeit ist ohne unsere vorherige Genehmigung nicht gestattet.

Stand: Februar 2012

Kürzel und Fachbegriffe

KPE	Komplexe physikalische Entstauungstherapie
MLD	manuelle Lymphdrainage
Ödem	Flüssigkeitsansammlung im Gewebe

Physikalische Therapie = therapeutisches Arbeiten mit den Elementen. Dazu gehören neben Massagen und Wärmetherapien, Behandlungen mit Gleichstrom, Infrarot- und UV-Licht, Wasseranwendungen und weitere mechanische Behandlungen wie Lymphdrainagen.