

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	Weißer 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 Transportmechanismus	32
3.2	Physiologie des interstitiellen Stoffaustausches in der terminalen Strombahn	33
3.2.1	Molekularbewegung, passiver Transportmechanismus	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 Lymphödem	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	Schöpfgriff	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
			11.7.2	Atemtechnik.....	108
11.6.1	Hinter dem Patienten stehend	106			
11.6.2	Vor dem Patienten stehend	107	11.8	Sondergriff am Bauch	109
11.6.3	Seitlich vom Patienten stehend	107			
11.7	Sondergriffe an der Brust	108	11.8.1	Breites Becken	109
			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
			12.2.2	Achsellymphknoten (ohne Abb.).....	115
12.1.1	Halslymphknoten (ohne Abb.)	110	12.2.3	Bauchhaut	115
12.1.2	Gesunde Brustseite (ohne Abb.)	110	12.2.4	Lymphödembeinbehandlung von vorne ..	116
12.1.3	Betroffene Brustseite	111	12.2.5	Quadratus lumborum (ohne Abb.)	118
12.1.4	Lymphödemarmbehandlung.....	112	12.2.6	„Soldaten“ (ohne Abb.).....	118
12.1.5	Betroffene Brustseite (ohne Abb.).....	114	12.2.7	Lendenhaut (ohne Abb.).....	118
12.1.6	Rücken (ohne Abb.).....	114	12.2.8	Lymphödembeinbehandlung von hinten .	119
12.2	Behandlung eines sekundären Bein- lymphödems	115			
13	Ergänzende Behandlungen	122			
13.1	Entstauungs- und Erhaltungsphase	122	13.4.2	Atemtherapie.....	138
			13.4.3	Meditative Aspekte	138
13.1.1	Phase 1 – Stationäre Entstauungsphase...	122	13.5	Lymph-Taping	138
13.1.2	Phase 1 – Ambulante Entstauungsphase..	122			
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			
	Technik.....	124	13.6.1	Adressen von Lymphkliniken	142
	Fragen und Antworten	134		Adressen von lymphologischen Fachgesellschaf- ten, Selbsthilfegruppen und Berufsverbänden	
13.3.2	Kompressionsstrümpfe	134		Stand: 01.09.2015	143
	Unterschied zwischen Flach- und Rundstrick...	136			
13.4	Bewegungs- und Atemtherapie	136			
13.4.1	Bewegungstherapie	136			
	Bei Armlymphödemen	137			
	Bei Beinlymphödemen	137			

14	Historisches	146		
14.1	Vorwort zur 1. Auflage	146		
14.2	Die Lymphdrainage – eine neue therapeutische Methode im Dienste der Schönheit	150		
14.2.1	Veröffentlichung über die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Originalarbeit von Dr. Emil Vodder, 1936, Paris ...	150		
	Die Schönheit des Gesichtes	150		
	Ist Altern unumgänglich?	150		
	Das Blutgefäßsystem.	150		
	Das Lymphgefäßsystem	151		
			14.3	Emil Vodder – sein Leben und die Manuelle Lymphdrainage
				152
			14.3.1	Literatur
				155
			14.3.2	Publikationen der Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Walchsee
				155
	Sachverzeichnis			156