

## Zulassung:

Wir sind für alle  
Krankenkassen,  
Berufsgenossenschaften und  
Privat zugelassen

Die Terminabsprache  
erfolgt individuell, gerne  
telefonisch unter  
0531/ 250 53 53.

Es ist auch ein  
Anrufbeantworter  
geschaltet, der regelmäßig  
abgehört wird.

In der Regel ist die Praxis  
Montag – Donnerstag von  
8:30 – 19:00 Uhr,  
Freitag 09:00-17:00 Uhr  
geöffnet.

Andere Termine sind nach  
Absprache möglich.

## So finden Sie zu uns:

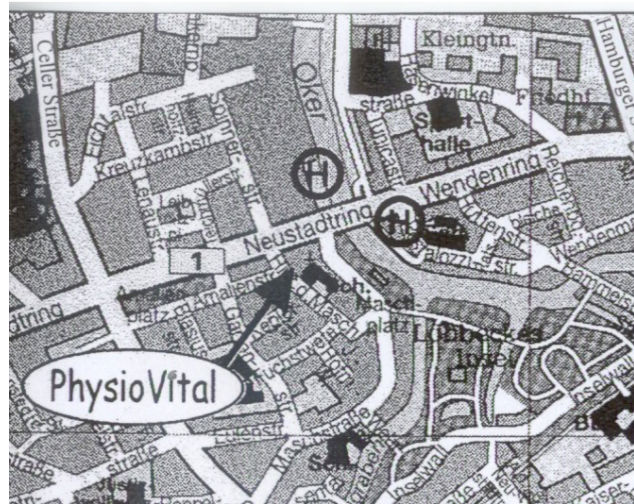
### Mit dem PKW:

- 1) Von der *Celler Straße* kommend, können Sie direkt vom Neustadtring aus rechts in die Straße „Hinter der Masch“ abbiegen.
- 2) Von der *Hamburger Straße* kommend, müssen Sie direkt hinter der Okerbrücke links in den „Maschplatz“ abbiegen, dann nach ca. 100 Metern rechts in „Hinter der Masch“.

### Mit dem Bus:

Haltestelle „Maschplatz“ am Neustadtring  
der Linien:

M19, 450, 480, 560



## Lymphdrainage:

# Physiotherapie

## Julia Engelhardt

Krankengymnastik



PhysioVital

Informationsbroschüre

Lymphdrainage

Hinter der Masch 16-17  
38114 Braunschweig

Tel. 0531/ 250 53 53

...ganz in Ihrer Nähe!

[www.physiovital-braunschweig.de](http://www.physiovital-braunschweig.de)

## Manuelle Lymphdrainage:

---

**Die Lymphgefäße** des Körpers dienen dazu, überschüssige Flüssigkeit aus dem Zwischenzellgewebe abzutransportieren; ihre Hauptaufgabe ist es, Bluteiweißkörper (die sogenannte „lymphpflichtige Last“), die ständig den Kreislauf verlassen und von den Zellen und Geweben benötigt werden, wieder in den Blutkreislauf zurückzuführen.

Außerdem nehmen die Lymphgefäße Zellen, Zellbestandteile, Fremdkörper, Gifte u.ä. auf und "entsorgen" diese Substanzen später dann über den Blutweg in die Nieren, wo sie mit dem Urin ausgeschieden werden.

Lymphgefäße finden sich allenthalben im Körper. An bestimmten Stellen, zum Beispiel in der Leiste, der Achselhöhle oder im Becken- und Bauchraum finden sich Lymphknoten. Die Lymphknoten haben die Aufgabe, die Lymphe zu filtern und viele Substanzen aus ihr zu entfernen. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle im Abwehrsystem des Körpers.

## Manuelle Lymphdrainage:

---

Angeborene Störungen des Lymphabflusses führen zu sogenannten primären Lymphödemen.

Nach z.B. Tumoroperationen oder Bestrahlungen an Brust oder im Becken kann es zu Lymphabflußstörungen im Arm oder im Bein kommen, die sekundäre Lymphödeme genannt werden.

Störungen des Lymphabflusses können auch bei der chronischen venösen Insuffizienz sowie nach Verletzungen (Knochenbrüchen, Verstauchungen, Prellungen etc.) auftreten. Alle diese Krankheitsbilder lassen sich durch die manuelle Lymphdrainage positiv beeinflussen.

An erster Stelle der komplexen physikalischen Entstauungstherapie stehen eine sorgfältige Hautpflege und Hauthygiene, denn die ödematös gestaute Haut ist anfällig für Infektionen.

## Manuelle Lymphdrainage:

---

Die manuelle Lymphdrainage bereitet gesunde Aufnahmeregionen des Körpers vor. Dann wird durch sanfte spezielle Handgriffe Ödemflüssigkeit aus dem gestauten Gebiet entfernt und die Lymphgefäße werden angeregt.

Anschließend sollte eine Kompressionsbandage angelegt werden, dies verhindert ein Nachlaufen der Flüssigkeit in die gefährdeten Gebiete und verbessert die Wirksamkeit der Muskel- und Gelenkpumpe. Die richtigen Bewegungsübungen sind unerlässlich und fördern den Lymphabfluss. Wenn die Extremität entstaut ist, wird ein Kompressionsstrumpf nach Maß angefertigt, der dann regelmäßig zu tragen ist.

Je nach Indikation dauert die Behandlung 30 Minuten, 45 Minuten oder eine Stunde.

Für diese Behandlungsmethode muss die Therapeutin eine vierwöchige Fortbildung mit Abschlussprüfung absolviert haben.