

# Selbstbehandlung zur Verbesserung des Lymphabflusses

Hier stellen wir Ihnen drei einfache Maßnahmen zur Verbesserung Ihres Lymphabflusses vor:

- Freimachen der zentralen Abflusswege,
- entstauende Atemübungen und
- Entstauungsgymnastik.

Diese sind nicht nur in Kombination mit der Dynamischen Kompressionstherapie (IPK / AIK) hilfreich und nützlich, sondern auch als Selbstbehandlung sehr zu empfehlen.

**Freimachen der zentralen Abflusswege:** Legen Sie sich bequem auf den Rücken und entspannen Sie sich. Legen Sie Ihre Finger möglichst flach an die Schlüsselbeine und verschieben Sie die Haut kreisförmig (Abb. 1). Die Kreise sollen so groß sein, wie die Verschiebbarkeit der Haut es zulässt. Eine Kreisbewegung soll etwa eine Sekunde dauern (zählen Sie „einundzwanzig“). Wiederholen Sie die Übung fünfmal. **Wichtig:** drücken Sie nicht und streichen Sie nicht über die Haut. Machen dann Sie dasselbe seitlich am Hals unterhalb der Ohrläppchen (Abb. 2). Danach verschieben Sie mit der flachen Hand die Bauchhaut seitlich des Nabels kreisförmig so weit wie möglich (Abb. 3). Ebenfalls im Sekundentakt und insgesamt fünfmal. Machen Sie das anschließend mit der anderen Hand auf der anderen Seite des Nabels. Behandeln Sie zum Abschluss die Lymphknoten in der Leiste mit

beiden Händen (Abb. 4) in gleicher Weise (5 x 1 Sekunde). Unterstützend können Sie beide Beine massieren (Abb. 5, 6 und 7).

**Entstauende Atemübungen:** Diese sollten Sie unmittelbar vor und nach dem Freimachen der zentralen Abflusswege machen, können aber auch tagsüber ganz einfach nutzbringend durchgeführt werden. Legen Sie beide Hände übereinander auf den Bauch. Atmen Sie langsam tief durch die Nase ein. Atmen Sie dann durch den Mund kräftig aus und schließen dabei die Lippen locker, dass sie zu Flattern beginnen („Lippenbremse“). Kinder machen das, wenn sie „Autofahren“ spielen. Mit etwas Übung gelingt das ganz leicht, besonders wenn die Lippen feucht sind. Wiederholen Sie die Übung immer wieder etwa ein bis zwei Minuten lang. **Wichtig:** Strengen Sie sich dabei nicht an. Atmen Sie nicht zu schnell und zu tief, sonst könnte Ihnen schwindlig werden.

**Entstauungsgymnastik:** (Bitte Kompressions-Versorgung tragen!) Aufrecht stehend die Schultern vor und zurück kreisen, heben senken, vor- und zurückschieben. Dann die ausgestreckten Arme heben und senken und in alle Richtungen kreisen. Hände an den Nacken und die Ellenbogen bewegen. Hände in die Hüfte und die Ellenbogen bewegen. Arme

anwinkeln und Ellenbogen zusammenbringen. Oberarme am Rumpf anlegen und Unterarme in alle möglichen Richtungen bewegen (auch „Scheibenwischer“). Arme heben, Unterarme hin- und herdrehen und mit den Händen Greifbewegungen machen. Anschließend flach hinlegen. Becken heben und senken. Mit den Beinen „Fahrradfahren“. Beide Beine anwinkeln und strecken (mit Armen abstützen). Beine abwechselnd heben und kreisen. Gestreckte Beine nach innen und außen drehen. Fersen abwechselnd zum anderen Knie bewegen. Fersen beugen und strecken.

Danach in Seitenlage gestrecktes Bein heben und senken, dann Seite wechseln. Anschließend im Sitzen die Knie abwechselnd heben und senken. Ein Knie heben und Unterschenkel beugen und strecken, dann das andere Knie. Zehen kräftig heben, danach die Fersen, mehrmals wiederholen. Danach im Stehen mehrmals halb in die Hocke gehen. Auf Zehen stellen, Fersen heben, danach umgekehrt. „Marschieren“ auf der Stelle. **Wichtig:** Immer auf sicheren Stand achten, Hinfallen vermeiden! Überanstrengen Sie sich nicht. Lassen Sie Ihre Fantasie walten und kombinieren Sie die Übungen etwa mit einem Ball oder Gummiband. Wenn Sie wandern, am besten mit Walkingstöcken. Aber immer mit Ihrer Kompressions-Versorgung!



Martina Rudolph, die hier die Selbstbehandlung zur Verbesserung des Lymphabflusses demonstriert, ist medizinische Masseurin und hat eine Praxis in Nürnberg, Königstraße 32.