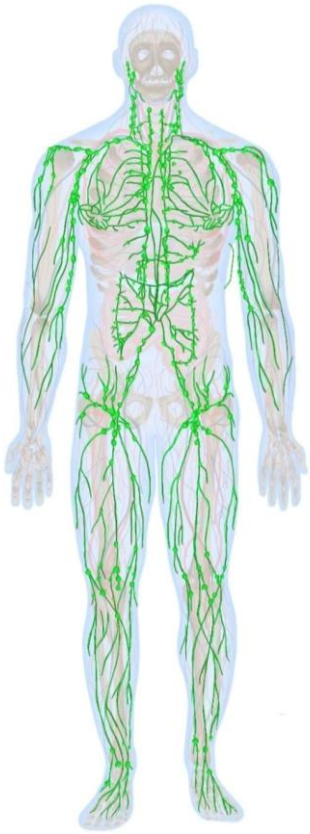
Eigenübungen zur Anregung des Lymphsystems



Informationsbroschüre für Patienten/-innen der Klinik für Rehabilitationsmedizin in den Universitätskliniken Ulm (UKU)

1. Einführung

Allgemeine Übungshinweise

Mit der vorliegenden Broschüre erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches Sie von der Akut- über die Rehaphase bis nach Hause begleiten kann. Durch diese Lektüre soll der Abbau von Schwellungen unterstützt werden.

Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken und lagern Sie die betroffene Extremität erhöht (Sprunggelenk Höher als Kniegelenk, Kniegelenk höher als Hüftgelenk). Dazu können Sie diese mit Kissen, Decken oder einem Schaumstoffklotz unterlagern.

Da die Lymphdrainage angenehm sein soll darf auch die Ausgangsposition angenehm sein. Hierzu können auch der Kopf oder die Knie unterlagert werden – hierbei gilt: „so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig“

Beachten Sie bitte:

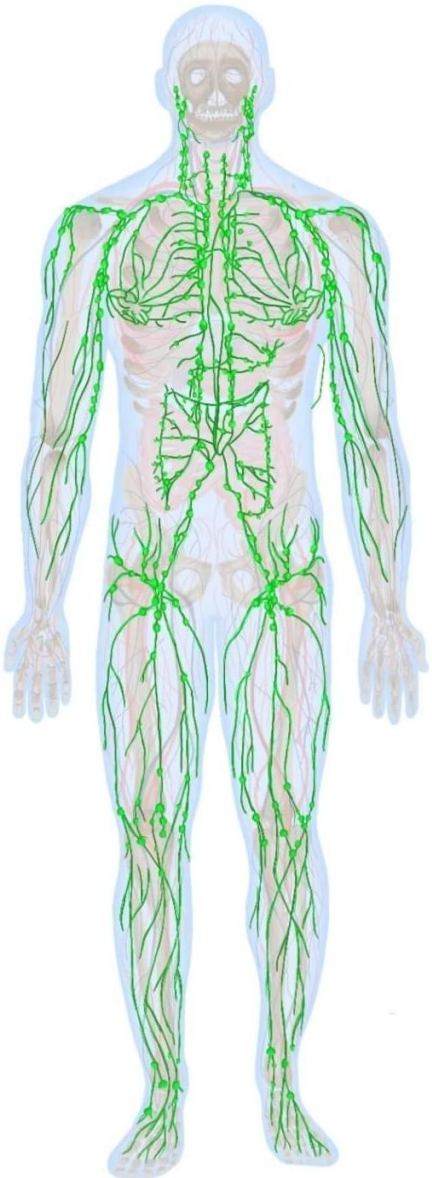
- Die Übungen werden langsam durchgeführt
- Während der Übungen soll die Atmung ruhig durchgeführt werden
- Die Bewegungen werden ohne großen Kraftaufwand durchgeführt, die Muskulatur soll so entspannt wie möglich bleiben
- Wenden Sie sich bei Unsicherheiten bzgl. der Übungsausführung bitte an Ihre Therapeuten!

Sie können diese Übungen bis zu zweimal täglich durchführen.

Bitte besprechen Sie mit Ihren jeweiligen Therapeuten, welche der vorliegenden Übungen für Sie geeignet sind. Denn so individuell wie Ihr Beschwerdebild ist, so individuell sollte auch Ihr Übungsprogramm sein! Führen Sie nur Übungen durch, welche Sie mit ihren Therapeuten erlernt haben!

2. Aufbau des Lymphsystems

Das Lymphgefäßsystem erstreckt sich über den ganzen Körper. Kleinste Lymphgefäße, die in unserem Hautgewebe eingebettet sind, können Gewebeflüssigkeit aufnehmen und über immer größer werdende Gefäße Richtung Herz abtransportieren.
Auf dem Weg Richtung Herz fließt die Lymphe durch Lymphknoten, diese bekämpfen in der Lymphe enthaltene Erreger (z.B. bei einer Virusinfektion, wodurch die Lymphknoten auch anschwellen können).
Nach den Lymphknoten leitet ein großes Lymphgefäß im Bauch und Brustbereich – der sogenannte Milchbrustgang – die Lymphe weiter Richtung Herz.
Oberhalb des Herzens fließt die Lymphe in den venösen Blutkreislauf.

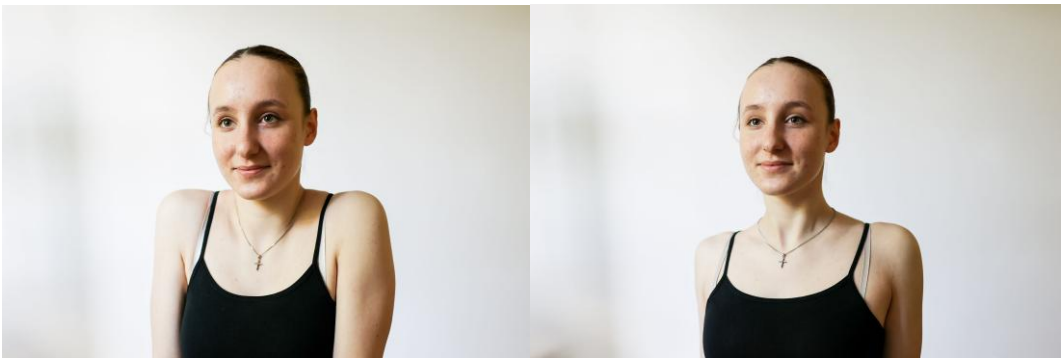


3. Übungen zum Schwellungsabbau

1) Schulterkreisen

Führen Sie beide Schultern in langsamen Kreisbewegungen vorne nach oben und hinten nach unten.

- 20 Wiederholungen

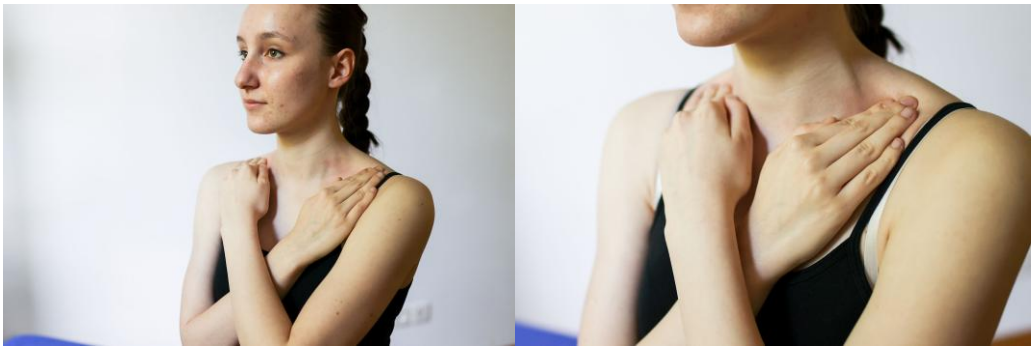


Hinweis: Führen Sie die auf den Bildern gezeigte Übung entspannt in Rückenlage aus. Die Bilder wurden aus Demonstrationszwecken im Sitz aufgenommen.

2) Schwimmen in den Halsgruben

Verschränken Sie die Arme vor dem Brustkorb. Legen Sie die Fingerkuppen flächig in die Halsgruben, welche zwischen dem Schlüsselbein und dem Hals liegen.
Verschieben Sie nun die Haut mit den Fingerkuppen in Kreisbewegungen (Kreise nach außen, wie bei Brustschwimmbewegungen), wobei Sie mit jedem Kreis einmal in die Tiefe drücken und wieder entlasten (leichter, angenehmer Druck – nicht zu stark).

- 20 Wiederholungen



Hinweis: Führen Sie die auf den Bildern gezeigte Übung entspannt in Rückenlage aus. Die Bilder wurden aus Demonstrationszwecken im Sitz aufgenommen.

3) Bauchatmung

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, eine Hand über und eine Hand unter den Bauchnabel.
Mit der tiefen Einatmung durch die Nase soll sich die Bauchdecke anheben, dabei drücken die Hände etwas gegen die Bauchdecke (als würde „ein Buch mit 500 Seiten auf dem Bauch liegen“ – also nicht zu stark, die Bauchdecke soll sich durch die Einatmung trotzdem anheben lassen). Mit der Ausatmung durch den Mund senkt sich die Bauchdecke wieder.

3.1 Bauchatmung in den Oberbauch

Versuchen Sie dabei mit der Einatmung durch die Nase vor allem die Bauchdecke unter der oberen Hand (die Hand über dem Bauchnabel) anzuheben. Sie können auch beide Hände auf dem Oberbauch legen.

- 10 Wiederholungen

3.2 Bauchatmung in den Unterbauch

Versuchen Sie dabei mit der Einatmung durch die Nase vor allem die Bauchdecke unter der unteren Hand (die Hand unter dem Bauchnabel) anzuheben. Sie können auch beide Hände auf den Unterbauch legen

- 10 Wiederholungen

Tipps:

- Kopf locker liegen lassen
- Eventuell ein Buch als Widerlager auf den Bauch legen



4) Leistenlymphknoten anregen

Legen Sie eine Hand flächig in die Leiste.
Verschieben Sie nun die Haut in kleinen Kreisbewegungen Richtung Nabel und zurück, wobei Sie mit jedem Kreis einmal in die Tiefe drücken und wieder entlasten (leichter, angenehmer Druck – nicht zu stark, wenn der Druck dennoch erhöht werden soll, können Sie zur Druckerhöhung auch beide Hände aufeinander in eine Leiste legen).

Hierbei werden die Kreise in 2 Positionen der Hand durchgeführt:

1. Mittig-vorne am Oberschenkel
2. Innen-vorne am Oberschenkel

- 20 Wiederholungen



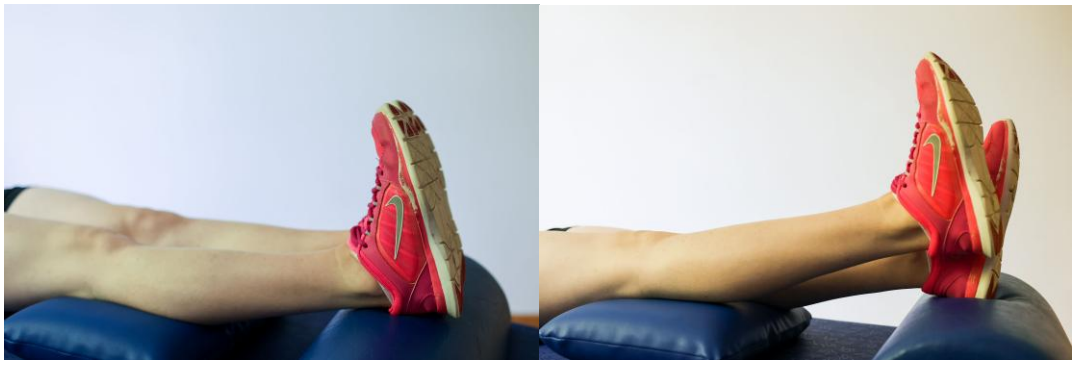
5) Muskelpumpe

Aktivieren und entspannen Sie im Wechsel die Muskulatur jeweils eine Sekunde.

5.1 Muskulatur des vorderen Oberschenkels

Bewegen sie ihre Kniekehle Richtung Unterlage, dabei hebt wenn möglich die Ferse von der Unterlage ab (Kniestreckung).

- 20 Wiederholungen



5.2 Muskulatur der Wade

Bewegen sie den Fußrücken im Wechsel kraftvoll zu sich her und von sich weg.

- 20 Wiederholungen



Tipp: Um zu kontrollieren, ob die vordere Oberschenkelmuskulatur richtig aktiviert wird, legen Sie eine Hand auf den vorderen – ist dort eine Anspannung spürbar, ist die Übungsausführung richtig.

4. Allgemeine Hinweise

- Bein tagsüber regelmäßig hochlagern
- Bein vom Vorfuß zum Hüftgelenk hin mit leichtem Druck ausstreichen (wenn möglich)
- Beine beim Duschen kalt abduschen (ca. 1 min)
- Kompression mittels Antithrombosestrumpf – achten Sie darauf, dass sich an keiner Stelle des Strumpfes Falten bilden
- Keine einschnürende Kleidung und Unterwäsche tragen
- Lange statische Position des betroffenen Beins (bzw. Arms) vermeiden z.B. langes unbewegtes Sitzen -> immer wieder Laufen bzw. das Bein bewegen (siehe Übung Muskelpumpe)

5. Quarkumschlag für die Selbst-Therapie

Warum Quarkumschläge?

- Quarkumschläge wirken kühlend, schwellungsabbauend, entzündungshemmend und schmerzlindernd und können schnell selbst zubereitet werden – sie sind „Omas bestes Hausmittel“ ☺

Sie benötigen

- Quark (Fettstufe ist egal)
- 2 (Geschirr-)Handtücher

So wird er gemacht:

- Holen Sie den Quark etwa 15 Minuten vor Zubereitung des Wickels aus dem Kühlschrank, da der Quark nicht zu kalt sein sollte
- Streichen Sie den leicht kühlen Quark ca. kleinfingerdick und handflächengroß in die Mitte eines Tuches
- Falten Sie das Tuch von allen Seiten nach innen, bis ca. ein Quadrat entsteht
- Legen Sie dieses mit der „Quarkseite“ (nur eine Tuchschicht über dem Quark) auf die zu kühlende bzw. schmerzhafte Stelle
- Achten Sie darauf, dass der Umschlag keinen Kontakt mit offenen Wunden bzw. der noch nicht vollständig zugewachsenen Narbe hat
- Mit dem 2. Handtuch wird das Quadrat auf der zu kühlenden bzw. schmerzhaften Stelle fixiert (alternativ können zum Fixieren auch Mullbinden verwendet werden)

Wichtig:

- Quarkumschlag ca. 15-20 Minuten wirken lassen, dann abnehmen, da sich der Quark sonst erwärmt und austrocknet, was auf der zu kühlenden bzw. schmerzhaften Stelle kontraproduktiv wäre
- Danach können sie den Quarkumschlag in den Kühlschrank legen und wieder verwenden
- Bereiten sie einen neuen Quarkwickel zu, wenn der bereits verwendete trocken wird (weil dann keine Verdunstungskälte mehr entstehen kann!)

- Die Auflage eines Quarkumschlags (mit immer wieder erneuerten Quarkwickeln) können sie beliebig oft wiederholen, Behandlungserfolge werden vor allem durch die Auflage an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen erreicht

Viel Erfolg! ☺