

Manuele lymfedrainage

Wat is lymfe?

Lymfe betekent "licht- drager". Men zou de stof dan ook kunnen omschrijven als de 'drager van de energie van de mens'. Lymfe haalt ziektekiemen en afvalstoffen, spanningen en emoties uit het lichaam. Met andere woorden : het verwijdert alles wat in principe niet in een menselijk lichaam thuishoort.

Wanneer de lymfecirculatie niet meer goed werkt, zwakt het organisme af en reinigt het zichzelf niet meer voldoende. Dit uit zich in allerlei gezondheidsproblemen zoals vroegtijdige veroudering, zware benen, een futloos gevoel ...

De functie van lymfe is :

1. afvoeren van afvalstoffen en opgestapeld vocht
2. opbouw van de weerstand van het lichaam vooral tegen infecties (immuuniteitssysteem)

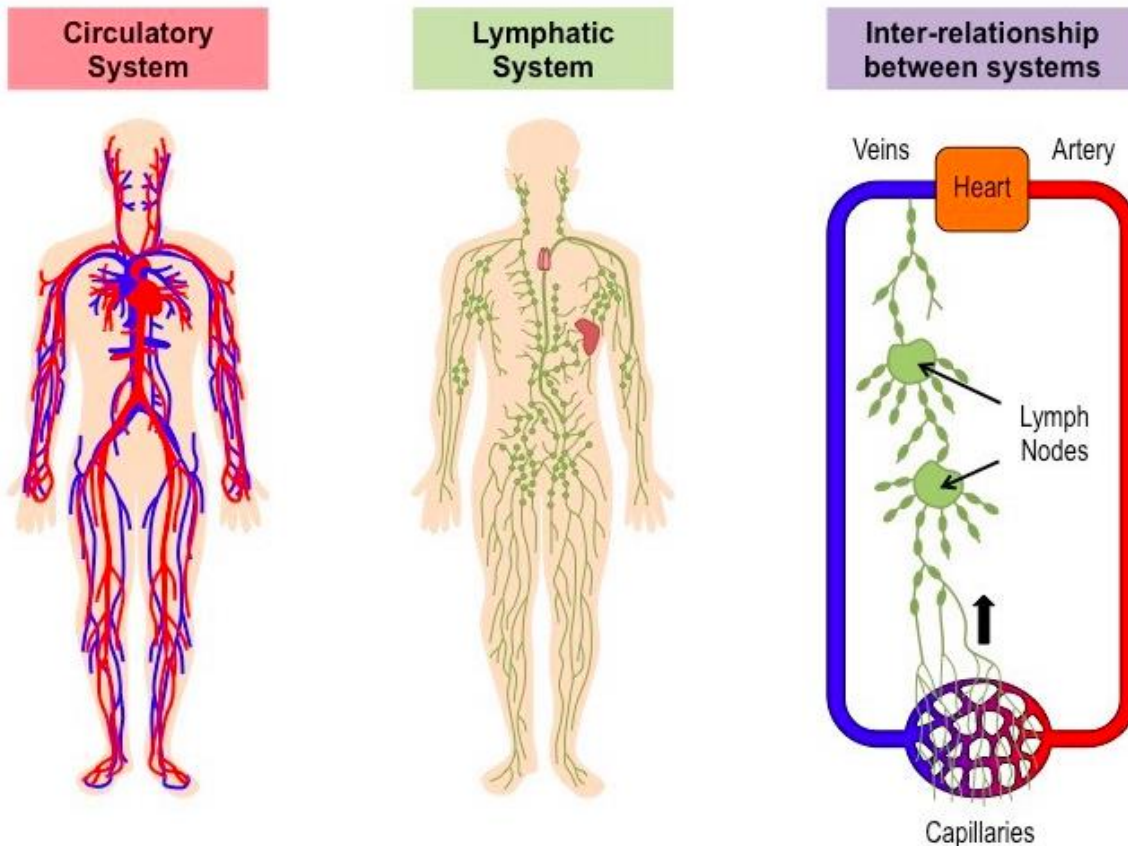
Het bestaat voor 9% uit vocht en voor de rest uit lymfelast. Uit wat bestaat deze lymfelasten?

- eiwitmoleculen (te groot om gefilterd te worden)
- witte bloedlichaampjes
- rode bloedlichaampjes die de bloedbaan verlaten hebben (door ziekte of trauma)
- lymfocyten, enzymen, hormonen, vitaminen, bacteriën, enz...

Het lymfesysteem:

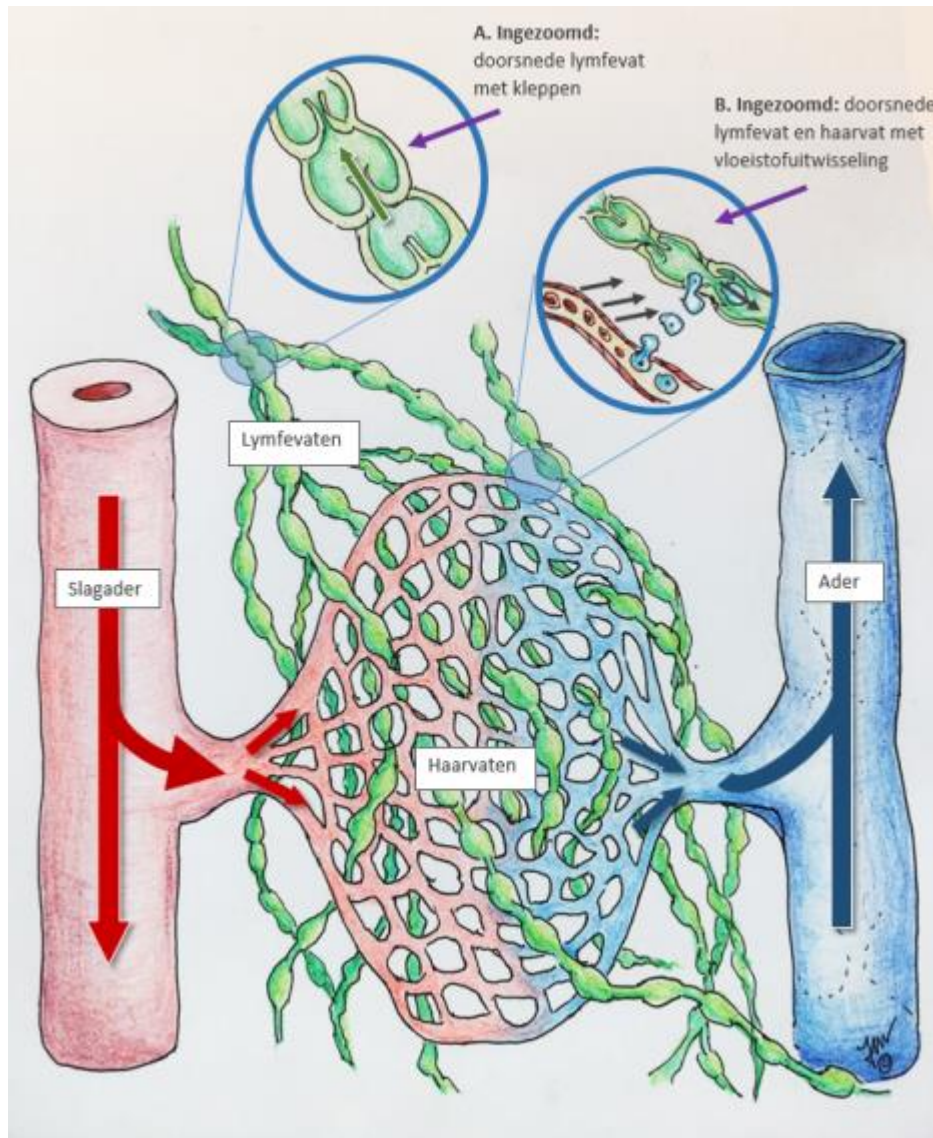
We geven hieronder een korte uitleg van de bloedcirculatie om je even te situeren.

Arteries vervoeren zuurstofrijk bloed van het hart weg (rijk aan zuurstof en voedingsstoffen) richting de organen en weefsels (=filtratie). De venen vervoeren het bloed van de organen (zuurstofarm en vol met afvalstoffen) naar het hart (=reabsorptie).



Fysiologisch gezien bestaat er een labiel evenwicht tussen filtratie enerzijds en reabsorptie anderzijds. Uit de arteriële capillairen wordt serum met voedingsstoffen, zouten en mineralen (basisproducten voor het normale celmetabolisme) naar de intercellulaire ruimte gefilterd. De weefselcellen verbruiken wat ze nodig hebben en geven afvalstoffen af in dezelfde intercellulaire ruimte.

Het lymfestelsel is een normale tweede afvoerweg van weefselvloeistof richting het hart (qua werking een beetje gelijkaardig aan het veneuze systeem).



Door het subtiele spel van drukverschillen wordt dit intercellulair vocht grotendeels geresorbeerd door de veneuse capillairen, daar waar de moleculen die te groot zijn met een kleiner deel van de vochtcomponent door de actieve werking van de lymfecapillairen worden geresorbeerd.

In 'normale' omstandigheden bestaat er een evenwicht tussen de productie van vocht en de resorptie ervan door de lymfecapillairen. Als dit systeem uit evenwicht geraakt zal dit optreden in de vorm van oedeem.

Lymfdrainage is dus een normale en natuurlijke functie in ons lichaam, die echter bemoeilijkt kan worden door ziekte, stress of als gevolg van een ongeval. In dit geval kan de drainage van de lymfe **manueel** (met de handen) geoptimaliseerd worden.

Manuele lymfedrainage:

Bij transportproblemen in het lymfesysteem of in de veneuze bloedcirculatie kan lymfoedeem ontstaan. Dit is te merken aan de lokale zwelling die hierbij optreedt.



Oedeem in benen



Oedeem in armen

Wanneer u geboren wordt kan u het lichaam vergelijken met een zuiver bergriviertje, maar al gauw wordt dit een verstikkend moeras. De lymfebanen zijn verantwoordelijk om het lichaam zuiver te houden. Wij leven echter vaak ongezond en ademen ongezonde lucht in. De lymfebanen zijn na een tijdje niet meer in staat om al die toxische stoffen te 'verwerken'. Met alle gevolgen daarvan. Een lymfedrainage stimuleert de lymfebanen zodat ze weer in staat zijn hun 'werk' te doen.

Door manuele lymfedrainage kan ingewerkt worden op deze zwelling zodat het lokaal opgestapelde vocht terug in de bloedcirculatie terechtkomt.

De ligging en de werking van de lymfevaten maken een specifieke massagetechniek noodzakelijk.



Lymfedrainage is een hele rustige en zachte massagetechniek, speciaal bedoeld voor het bestrijden van lymfoedeem. Het is een manier om de lymfecirculatie weer op volle toeren te laten draaien en ons natuurlijk afweersysteem weer op peil te zetten. Opvallend is dat er, voor wat betreft manuele lymfedrainage, vooral gewerkt wordt met rustige huidverschuivingen met een "drukfase" en een "drukloze fase".

De drukfase zorgt voor voldoende opening van de kleinste lymfevatjes vlak onder de huid, die met een soort verschuifbare klepjes zijn afgesloten. Hierdoor kan de lymfe in het lymfevat komen. De drukloze fase geeft de lymfevatjes weer de gelegenheid zich te sluiten, waarna de lymfe verder kan worden afgevoerd.

Het lymfevatenstelsel is ontzettend dun en fijn. Voor het beste resultaat mag er niet té veel druk worden uitgeoefend. Deze zachtheid kan u verrassen, zodat u de indruk kan krijgen dat er amper iets gebeurt. Niets is minder waar.

Opgelet: veel water drinken is een absolute must! Veel mensen denken dat wanneer je vocht in de benen krijgt je dan niet te veel water mag drinken want dat dit zich dan in de benen verder zal opstapelen. Dit is echter niet waar. Integendeel, door genoeg water te drinken ga je het 'filtersysteem' van je lichaam beter laten werken en dit kan zelfs meestal voordeliger zijn voor het vocht dat zich opstapelt.

Samengevat:

Manuele lymfedrainage is een zacht uitgevoerde stimulatie van het lymfesysteem met als functie:

- ✓ afvoeren van afvalstoffen en opgestapeld vocht
- ✓ opbouw van de weerstand van het lichaam vooral tegen infecties (immuuniteitssysteem)

Waarom kiezen voor lymfedrainage?

Lymfedrainage is een zeer effectieve manier om het afweersysteem te versterken, om afvalstoffen en spanningen kwijt te raken, om overtollig lymfevocht af te voeren (na een amputatie of bij oedemen) en om verschillende ziekteprocessen te ondersteunen.

Met de lymfe kunnen de afvalstoffen uit het weefsel worden verwijderd die niet door het bloed worden afgevoerd. De grootste eiwitdeeltjes kunnen alleen via de lymfevaten uit het weefsel komen. Deze eiwitten zorgen voor een aanzuiging van vocht als ze in het weefsel blijven, waardoor een oedeem uiteindelijk kan ontstaan, of continu kan aanwezig blijven. Weetje: veel suikers eten zorgt ook voor het aangetrokken worden van vocht.

Een lymfedrainage zorgt ervoor dat de lymfecirculatie tot tien maal sneller gaat stromen dan normaal. Deze behandeling heeft daardoor ook een relaxerend effect en zorgt ervoor dat de huid er beter en gezonder gaat uitzien. Het reinigt en stimuleert het hele lichaam en vermindert de kans op ziektes. Dankzij deze behandeling kunnen bovendien stress en chronische vermoeidheid vermeden worden.

De drainage is aangewezen bij ontgiftingsverschijnselen, bij zware en vermoeide benen, bij overtollig vocht en de aanverwante cellulitis-problemen. Deze behandeling wordt eveneens aangeraden om striemen te vermijden wanneer men snel verdikt.

Soorten oedeem:

1. Vasculair oedeem

- Stijging hydrostatische druk (spataders, flebitis, hartinsufficiëntie)
- Verandering vaatwand (allergische reactie, lokale infectie)

Aantoonbaar via pitting oedeem (bij druk blijft de vinger in huid in putje staan)

2. Lymfatisch oedeem

- Primair betekent dat je ermee geboren bent, wat niet betekent dat je al meteen daarvan klachten ontwikkeld
- Secundair: de lymfe-afvloeï is belemmerd door allerlei aandoeningen (kanker, tumoren, infecties, ontstekingen, operaties, traumata, bestraling, insectenbeet, parasieten, geneesmiddelen).

Therapeutisch effect:

- ✓ Vochtafdrijvend
- ✓ Relaxerend
- ✓ Pijnstillend
- ✓ Spierontspannend
- ✓ Weerstand verhogend effect vooral tegen ontstekingen
- ✓ Stimuleert de bloedcirculatie

Toepassingen:

- ✓ Bij ontstaan zwelling (bv dikke arm na borstamputatie)
- ✓ Slechte bloedcirculatie (spataders,..)
- ✓ Vermoeidheidsgevoel (zware benen,...)
- ✓ Stofwisselingsproblemen (cellulitis, slechte stoelgang...)
- ✓ Werking op het zenuwstelsel (stress, hyperventilatie, concentratie...)
- ✓ Na ongeval (spierscheur, breuk, operatie, blauwe plek/ bloeditstorting, spierpijn,...)
- ✓ Huidletsels (allergie, eczeem, littekens,brandwonden,...)
- ✓ Aandoeningen thv het hoofd (sinusitis, hooikoorts,hoofdpijn...)
- ✓ Dikke benen bij zwangerschap of zwangerschapsstriemen
- ✓ Vermageringskuren (spankracht van de huid bewaren)
- ✓ Herstel algemene weerstand

Niet aangewezen bij:

- kanker



Groepspraktijk Kine Korbeek- Dijle

📍 Beekstraat 32 – 3060 Korbeek-Dijle

☎ 016/88.67.37

✉ info@kinekorbeekdijle.be

🌐 www.kinekorbeekdijle.be

- orgaantransplantaties
- infecties
- tbc
- ...

Relatief niet aangewezen bij:

- de eerste 3 maanden van de zwangerschap
- acute opstoten van astma
- hyperthyroïde (te hard werkende schildklier)
- vagotone mensen
- neurovegetatieve disbalans
- hartpatiënten
- longemfyseem