

## **Manuele Lymfedrainage**

### **Oedeemtherapie**

Het menselijke lichaam bestaat voor 2/3 deel uit vocht. Dit vocht bevindt zich in- en rondom alle lichaamscellen, de bloedbanen, lymfbanen en de hersenbanen. Zeer veel processen verlopen via dit lichaamsvocht. Onder meer het vervoer van zenuwprickers, hormonen of schadelijke stoffen (b.v. bacteriën) en het uitwisselen van stoffen (b.v. bouw-, afbraakstoffen) of van gassen (b.v. zuurstof, koolzuurgas). Deze processen via het lichaamsvocht noemen we de waterhuishouding.

Het lichaam is in een optimaal evenwicht als de waterhuishouding in een optimale conditie verkeert. Het lymfestelsel (lymfevaten en lymfeknopen) speelt een belangrijke rol bij het scheppen en onderhouden van de ideale leefomgeving voor onze lichaamscellen. Het is namelijk de lymfe die daar een voedende, zuiverende en drainerende rol vervult.

Lymfedrainage is dus een normale, natuurlijke functie in ons lichaam. Deze functie kan echter bemoeilijkt worden als gevolg van een ongeval, ziekte of stress. In dat geval kan de drainage van de lymfe, via een Oedeemtherapeut, manueel (met de handen) geoptimaliseerd worden.

Manuele lymfedrainage (of, zoals het ook wel genoemd wordt, Oedeemtherapie) is een massagevorm, die erop gericht is het lymfestelsel te stimuleren. Deze stimulatie is nodig om het teveel aan vocht (zichtbaar en onzichtbaar oedeem) beter, dan wel sneller via de lymfebanen af te voeren. In 1932 ontwikkelde Dr. Emil Vodder, een Deense bioloog, samen met zijn echtgenote, een voor die tijd revolutionair therapie.

### **Manuele Lymfedrainage volgens de methode VODDER**

Het bijzondere van de therapie van Dr. Vodder, is dat die niet alleen gericht is op de drainerende werking van het lymfestelsel, maar vooral op de voedende en zuiverende werking van al het lichaamsvocht. Manuele Lymfedrainage volgens de methode Vodder is een zachte massagevorm en is op het gehele lichaam toepasbaar. Ze heeft als doel de vochtdoorstroming te stimuleren en eventuele stagnatie op te heffen, de immuniteit (weerstand) te verhogen, de stress te verlagen en het hormonale stelsel te optimaliseren.

De waterhuishouding wordt direct beïnvloed door de stimulatie van het lymfesysteem, en indirect door het dempen van het verhoogd stressniveau in het lichaam. Bij Manuele Lymfedrainage wordt ritmisch een heel zachte, spiraalvormige druk uitgeoefend op de lymfklieren en lymfbanen; de richting wordt bepaald door de stroomrichting van het lymfestelsel. Heel belangrijk daarbij is het ritme van deze 'handgreep'.

Dat ritme moet namelijk exact overeenkomen met het openen en sluiten van de kleppen in de lymfbanen en in de haarvaatjes, want alleen dan kan al het 'overtollige' lichaamsvocht goed worden afgevoerd.

De behandeling, waarbij de patiënt meestal ligt, heeft plaats bij een aangename temperatuur en in een uiterst ontspannen sfeer. Om dit laatste te bereiken, wordt vaak verzocht tijdens de behandeling niet te praten. De duur van de behandeling is afhankelijk van de klacht en zal vrijwel pijnloos zijn. De behandeling begint, indien nodig, met een uitgebreid gesprek, waarin o.a. duidelijk zal worden hoe het lichaam (de mens) functioneert. De massage begint bij de lymfeklieren in de hals (de basis) gevolgd door, afhankelijk van de klacht, de lymfeklieren in de buikstreek, oksels, liezen en het gelaat. Heeft de patiënt buiten deze gebieden klachten, dan zal daar een specifieke behandeling op volgen.

Manuele Lymfdrainage is toepasbaar bij zeer veel klachten, al dan niet in combinatie met andere therapievormen. Zo behandelen wij onder andere mensen met: Zwellingen (oedeem); bv lymfoedeem, zwellingen na een ongeval of na een operatie. Andere klachten kunnen zijn:

- Verstuikingen.
- Bloeduitstortingen.
- Spierpijnen en spierletsels.
- Dystrofieën.
- Reuma (ontstekingen)
- Slijtage.
- Klachten aan het zenuwstelsel; bv M.S. , gezichtsverlamming, migraine.
- Klachten als gevolg van stress; bv slapeloosheid, concentratieverlies, constipatie, diarree, hoofdpijn, vruchtbaarheidproblemen.
- Keel-, neus-, en ooraandoeningen.
- Huidproblemen; bv chronische eczeem, acné, littekens.
- Longaandoeningen; bv chronische bronchitis, longemfyseem, astma.
- Bloedcirculatiestoornissen; bv glaucoom, etalageziekte, open wonden.
- Orgaanklachten; bv de lever, de nieren (allergieën), de darmen (ziekte van Crohn).

Als er in het menselijk lichaam een stagnatie in het lymfesysteem optreedt, zal er geen goede doorstroming zijn van het lichaamsvocht. Zo ontstaan de niet zichtbare en zichtbare oedemen. Deze oedemen kunnen de oorzaak zijn van fysieke en mentale klachten. De klachten kunnen zeer verschillend zijn, van hoofdpijn of concentratieproblemen tot orgaanklachten.

In al deze gevallen zal Manuele Lymfdrainage volgens de methode Vodder toepasbaar zijn.

Praktijk voor Fysiotherapie & Manuele Therapie  
Krista van Kempen



Aardamseweg 65  
2461 CB Ter Aar  
0172-603434

[www.fysio-manueel.nl](http://www.fysio-manueel.nl)  
[www.manuelelymfedrainage.nl](http://www.manuelelymfedrainage.nl)