

# Therapie: Lymphdrainage

Lymphdrainage ist eine Therapieform der Mechanotherapien (= Massagen) und dient der Rückbildung von Stauungen und Ödemen nach Unfällen und Operationen.

Die manuelle Lymphdrainage bearbeitet zunächst die zentralen Lymphabflussgefäße und geht dann auf die Peripherie von Extremitäten zu. Sie kann durch eine apparative Lymphdrainage Unterstützung finden. Zumeist wird sie bei chronischen Lymphödemen (z.B. nach Brustamputation wegen Krebs) zusammen mit einer Versorgung von Kompressionsstrümpfen als komplexe Entstauungstherapie (KPE) bezeichnet.

# Therapie: Massagen

Massagen werden auch als Mechanotherapien bezeichnet und stellen eine Säule der Physikalischen Therapie dar.

Je nach der Indikation können verschiedene Massageformen unterschieden werden. Klassische Massagen mit Knetungen, Streichungen und Walkungen kommen zur direkten Lösung muskulärer Verspannungen besonders häufig zum Einsatz.

Reflexogene Massageformen (Segment-, Bindegewebs-, Fußreflexzonenmassage), Triggerpunkt-, Colon- und Periostmassage sowie die Unterwassermassage sollen noch erwähnt werden.