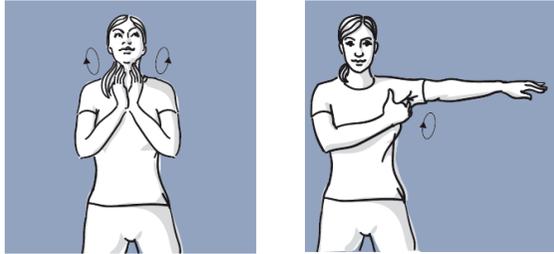


Übungen zur Anregung der Lymphvasomotorik bei Armlymphödem

Bringen Sie Ihr Lymphsystem in Schwung

Anregung der Lymphknoten

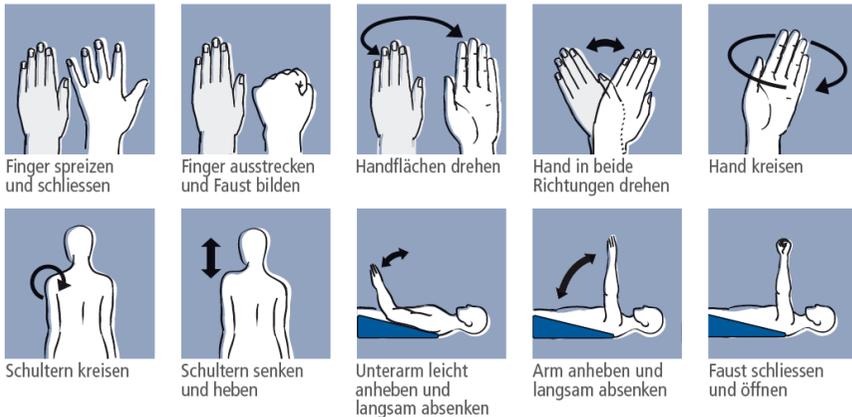
Mehrmalige kreisförmige Bewegungen der Fingerspitzen (mit mäßigem Druck) im seitlichen Halsbereich oberhalb des Schlüsselbeins und in den Achselhöhlen.



Tip: Schauen Sie Ihrem Therapeuten zu, auch er aktiviert die Lymphknoten während der manuellen Lymphdrainagetherapie.

Auch vor Anwendung einer apparativen intermittierenden Kompression ist es sinnvoll, die Lymphknoten zu aktivieren.

Wir empfehlen Ihnen, die Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme durchzuführen – (mit Kompressionsbandage/-strumpf).



Ein Keilkissen zur Hochlagerung des Armes verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit und unterstützt die Wirksamkeit der Übungen.

Alle Übungen können mehrmals täglich durchgeführt werden. Sie bewirken einen gesteigerten Lymphfluss.

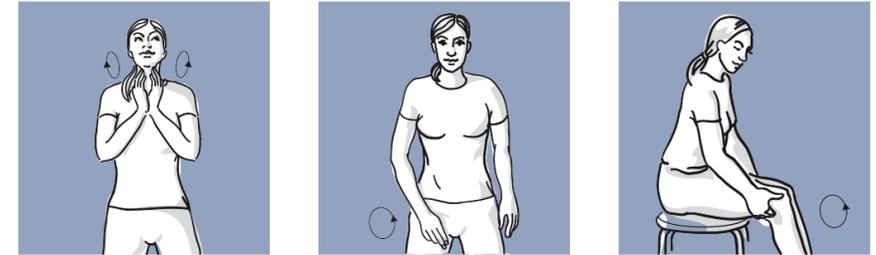
Aus: Ratgeber für Patienten mit Lymphödem www.boesl-med.de

Übungen zur Anregung der Lymphvasomotorik bei Beinlymphödem

Bringen Sie Ihr Lymphsystem in Schwung

Anregung der Lymphknoten

Mehrmalige kreisförmige Bewegungen der Fingerspitzen (mit mäßigem Druck) im seitlichen Halsbereich oberhalb des Schlüsselbeins, in der Leistenregion und in der Kniekehle.



Tip: Schauen Sie Ihrem Therapeuten zu, auch er aktiviert die Lymphknoten während der manuellen Lymphdrainagetherapie. Er wird Ihre Fragen gerne beantworten.

Auch vor Anwendung einer apparativen intermittierenden Kompression ist es sinnvoll, die Lymphknoten zu aktivieren.

Wir empfehlen Ihnen, die Übungen vorbeugend – aber auch als therapeutische Maßnahme durchzuführen – (mit Kompressionsbandage/-strumpf).



Ein Keilkissen zur Hochlagerung der Beine verbessert den Rückfluss der Ödemflüssigkeit und unterstützt die Wirksamkeit der Übungen.

Alle Übungen können mehrmals täglich durchgeführt werden. Sie bewirken einen gesteigerten Lymphfluss.

Lympha-mat

Der Lympha-mat gradient arbeitet mit 12 Luftkammern. Er hat ein physiologisches Druckgefälle und berücksichtigt die Flussrichtung der Lymphe. Dies stellt eine effektive Art der Kompressionstherapie dar.

So einfach ist die Anwendung zu Hause:



Armmanschette

<https://youtu.be/rhq1Rk0J908>



SCAN ME

Beinmanschette

<https://youtu.be/-4VIMV0zxTU>



SCAN ME

Kompressionshose

<https://youtu.be/z4KwNbr4VTk>



SCAN ME



SCHUHFRIED
MEDIZINTECHNIK

Dr. Schuhfried Medizintechnik GmbH

Van Swieten-Gasse 10, A-1090 Wien

Tel +43/1/405 42 06 · Fax +43/1/405 44 64

info@schuhfriedmed.at · www.schuhfriedmed.at