



Manuele lymfedrainage

Ontdek 5 dingen die manuele lymfedrainage ook voor jou kan doen.

De meesten onder ons kennen manuele lymfedrainage bij borstkankerpatiënten die een okseluitruiming hadden om te voorkomen dat hun arm opzwellt door vochtophoping.

Met manuele lymfedrainage kan je nog veel meer bereiken. Ontdek het hier...

Manuele lymfedrainage

Ontdek 5 dingen die manuele lymfedrainage ook voor jou kan doen.

Inleiding

Het lymfesysteem is een systeem van vaten en knopen dat door ons hele lichaam loopt. Het dient om afvalstoffen af te voeren en als opslag en transport voor ons immuunsysteem.

Je hebt vast al gemerkt wanneer je verkouden bent, dat de dokter voelt of je lymfeknopen in je hals opgezwollen zijn. Die zwellen op als er een ophoping van vocht en afweerstoffen is.

Door manuele lymfedrainage gaan we die ophoping van vocht afvoeren en versterken we het immuunsysteem.

1) Pre- en Post-operatief

Bijna elke chirurgische ingreep zorgt voor zwelling van de geopereerde zone. De ingreep zelf zorgt al voor pijn, maar de ophoping van wondvocht draagt daar aan bij. Door een dag voor de operatie en de dag erna het lymfesysteem goed open te zetten en alles te draineren, vermindert de zwelling aanzienlijk.

Voor ik een nieuwe techniek in mijn praktijk gebruik, test ik deze altijd eerst op mezelf uit. Op 8/2 j.l. moest ik mijn wijsheidstanden laten trekken. Een uur voor de ingreep voerde ik op mezelf manuele lymfedrainage uit in het gelaat. Een dag na de operatie waren mijn wangen nauwelijks opgezwollen.

2) Versterken immuunsysteem

Zoals eerder gezegd dient het lymfesysteem voor de opslag en het transport van witte bloedcellen die instaan voor het opruimen van indringers in ons lichaam.

Wanneer we ziek zijn gaat het lymfesysteem hard aan het werk om de vijand zo goed mogelijk af te strijden.

Door manuele lymfedrainage uit te voeren preventief of wanneer je bv (chronisch) verkouden bent, ondersteun je het lymfesysteem in zijn dagelijkse strijd.

3) Zware, vermoeide benen

Wie kent het vervelende gevoel niet? Alsof er een aantal zandzakjes rond je benen zijn gebonden die je moet meezeulen. Meestal na een lange dag rechtstaan en rondhollen.

Met manuele lymfedrainage voer je het overtollige vocht af en voelen je benen weer lichter aan.

To kiné or not to kiné

Heel wat kinesisten

voeren manuele

lymfedrainage uit.

Waarom zou je dan naar

mij komen? Wel,

lymfedrainage bij een

kinesist wordt maar

onder bepaalde

omstandigheden

voorgeschreven. Als je

een voorschrift hebt, ga

dan zeker naar de

kinesist.

Wanneer je echter geen

voorschrift kan krijgen,

kom je tot bij mij. Ik

hanteer dezelfde

techniek die kinesisten

gebruiken. Het gaat om

manuele lymfedrainage

volgens Vodder.

4) Huid

We moeten er niet gek over doen, we willen er allemaal jonger, frisser en gezonder uitzien. Met manuele lymfedrainage stimuleer je de celvernieuwing en voer je de afvalstoffen af. Resultaat een gezondere teint.

Ook voor acné kan manuele lymfedrainage een groot verschil maken.

5) Obstipatie

Een vervelend gevoel. Je voelt je opgeblazen, soms zelfs misselijk. Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben. Voeding met onvoldoende vezels, te weinig drinken, niet genoeg bewegen, medicatie tegen bv misselijkheid, diarree of pijn en koorts... Wanneer je te kampen hebt met een chronische aandoening is het niet uitgesloten dat je hiermee te maken krijgt. Manuele lymfedrainage helpt je lichaam te zuiveren en verbetert de darmtransit.

Wanneer niet?

Er zijn een paar gevallen waarin je geen lymfedrainage mag krijgen, tenzij je dokter iets anders zegt:

- Actieve kanker: door de lymfe te draineren zou je de kanker kunnen verspreiden door de rest van je lichaam. Raadpleeg daarom altijd eerst je behandelende arts. Als je op zoek bent naar ontspanning of verzachting van pijn, dan kan ik je wel de herbalanceringsmassage aanbieden. Deze is volledig contra-indicatievrij en mag dus op iedereen gebruikt worden.
- Zwak hart: we draineren altijd in de richting van het hart. We belasten het daardoor extra. Raadpleeg daarom altijd eerst je behandelende arts. Als je op zoek bent naar ontspanning of verzachting van pijn, dan kan ik je wel de herbalanceringsmassage aanbieden. Deze is volledig contra-indicatievrij en mag dus op iedereen gebruikt worden.
- Koorts: koorts is geen symptoom van een ziekte maar een manier van je lichaam om de indringers af te weren. Je lichaam is op dat moment hard aan het werk om de ziekte te overwinnen. We lopen met lymfedrainage dan het risico dat we het lichaam te zwaar belasten en je nog zieker maken dan je al bent. Als de koorts weg is, kan je wel laten draineren om sneller te genezen.

Relaxatie en Wellness Sakura

Nijverheidslei 78,
2180 Ekeren

0477/98.20.41.

Hoe herken je oedeem?

Een rechtstreeks gevolg van een lymfesysteem dat niet optimaal werkt, is de ophoping van vocht (= oedeem). Maar hoe zie je het verschil tussen vocht en vet?

Er zijn een paar manieren om dat te ontdekken. Als je in oedeem duwt met je vinger, dan blijft er even een kuiltje dat traag terug vult. Vet vult onmiddellijk terug op. Een tweede verschil is dat vocht je huid strak opspant, zoals een ballon, terwijl vet eerder

oneffen is en bultjes geeft (zoals cellulitis).

Een derde kenmerk is dat bij oedeem, het lijkt alsof er elastiekjes rond je polsen of enkels gespannen zitten.