

Ziel: Anregung des Lymphgefäßsystems zum effektiveren Abtransport der Lymphe aus den Armen/ der Flanke/ der Brust

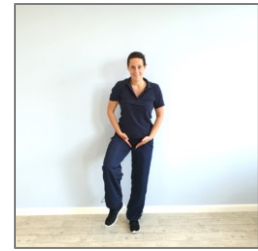
Anregung der zentralen Lymphknoten



1.



2.



3.

1. Tiefe Halslymphknoten

- ✓ Arme über Kreuz nehmen
- ✓ Fingerspitzen in Halsgruben legen
- ✓ Langsame stehende Kreise mit den Fingerspitzen + Schultern nach hinten kreisen

2. Achsellymphknoten

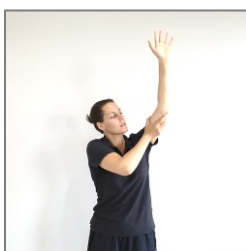
- ✓ Arme über Kreuz nehmen
- ✓ Hände flächig unter den Achseln einklemmen
- ✓ Schultern großzügig nach hinten kreisen + gleichzeitiges Kreisen in den Achseln

3. Leistenlymphknoten

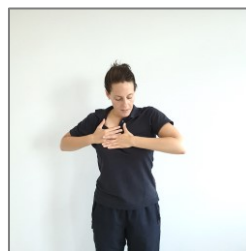
- ✓ Handkanten (Kleinfingerseite) in die Leistenbeugen legen
- ✓ Bein anbeugen und mit der Handkante leichten Druck auf die Leiste ausüben
- ✓ Seitenwechsel + Wiederholung

Beachte: Bei allen Übungen **tief einatmen** (mechanische Sog des Zwerchfells zieht die Lymphe in das Körperinnere zurück)

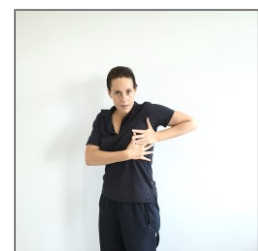
Anregung der Lymphgefäße



1.



2.



3.

1. Arm der betroffenen Seite ausgiebig Richtung Schulter ausstrecken
2. Von der betroffenen Achsel wegstreichen in
 - a) die gegenüberliegende Achsel hinein (wenn einseitig betroffen)
 - b) die Leiste der betroffenen Seite (wenn beidseitig betroffen)
3. Von der betroffenen Achsel wegstreichen in die Leiste derselben Seite, über
 - a) die Bauchhaut
 - b) die Flanke
 - c) vom Schulterblatt ausgehend

Beachte: Das Ausstreichen erfolgen immer sanft und in Abflussrichtung.

Anregung der Muskelpumpe

Prinzip: Ein immerwährender Wechsel zwischen **Anspannung** und **Entspannung** der Muskulatur, sorgt für **Kompression** und **Sog** in den Lymphgefäßen und unterstützt den Lymphabfluss.

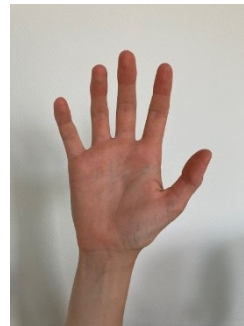
Dieser Längen-/Spannungswechsel der Muskulatur wird durch ausgiebige Bewegungen in den Gelenken (Finger, Hand, Ellenbogen, Schulter) erreicht.

Faustschluss / Muskel-Venen-Pumpe

Grundprinzip:

- ➔ Hand zu Faust ballen (*Anspannung*)
- ➔ Hand öffnen, Finger strecken (*Entspannung*)

Anspannung und Entspannung der Muskulatur im Wechsel + Wiederholung



➔ nach diesem Prinzip kann man unterschiedlich viele Variationen durchprobieren, mit unterschiedlichsten Geräten:

z.B.:

- ✓ Bälle (klein und groß)
- ✓ Stäbe (Alternative: Besenstiel)
- ✓ Brasil-Hanteln
- ✓ kleine Hanteln (1-2 kg)
- ✓ Handtuch
- ✓ Fenster putzen
- ✓ ...

Unterstützende Maßnahmen:

- ✓ Schwimmen / Wasserfitness / Bewegungen im Wasser
- ✓ Qi Gong
- ✓ Nordic Walking
- ✓ Dehnungen (Brustmuskulatur,...) = zur Entgegenwirkung der Schonhaltung
- ✓ Kräftigung von Armmuskulatur + Muskulatur zum Erhalt der aufrechten Körperhaltung
- ✓ Atmung (tiefe fokussierte Atemzüge) = Aktivierung der tiefen Bauchlymphgefäße
- ✓ angepasste Kompression (Strumpf-, BH-, Miederversorgung)