



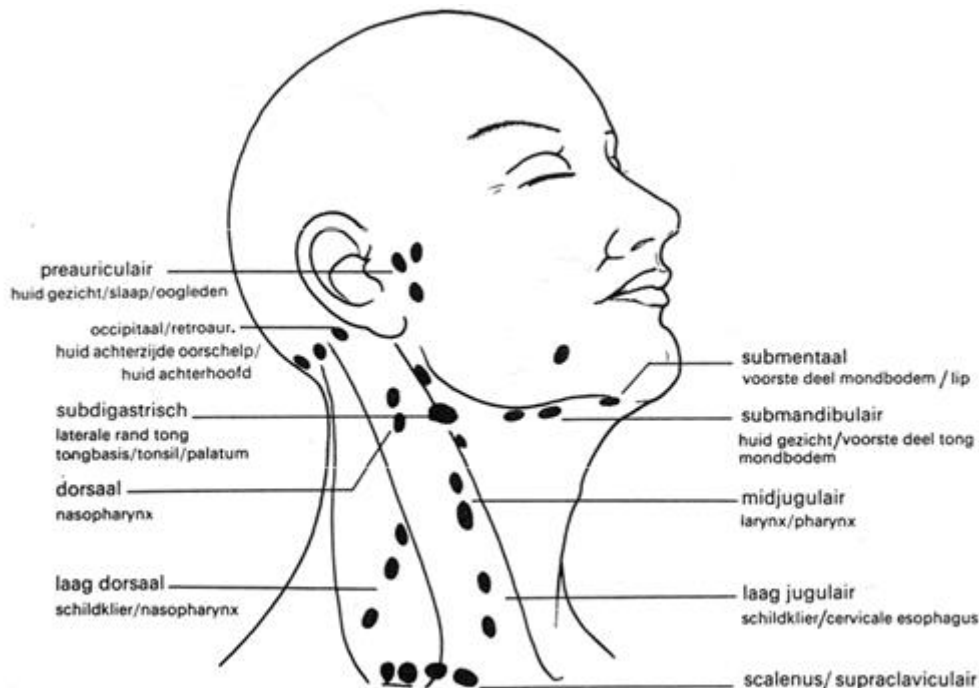
Manuele lymfedrainage

Lymfbanen werken pompend, door eigen spiertjes. Door het pompen wordt het lymfevocht vervoerd door het lichaam. Ook hebben de lymfbanen kleine klepjes die ervoor zorgen dat het lymfe niet terugstroomt. Bij manuele lymfedrainage wordt er met zachte pompende bewegingen voor gezorgd dat de vochtopname door de lymfevaten wordt gestimuleerd. Ook bevordert dit de functie van de gezonde vaten. De beweeglijkheid van het lymfvatensysteem wordt geactiveerd en gestimuleerd. Dit zorgt ervoor dat de afvoer van lymfe wordt vergroot. Manuele lymfedrainage (MLD) is ook van invloed op psychische en somatische klachten die lymfoedeem teweeg kan brengen. Het vermindert gevoelens van stress, prikkelbaarheid, gespannenheid en depressieve gevoelens. Ook geeft het een verbetering bij kortademigheid en slaapstoornissen. Daarnaast is manuele lymfedrainage van invloed op lichamelijke klachten, zoals pijn, onbehaaglijkheid, zwaar/vol gevoel van ledematen en de hardheid van het weefsel.

Afhankelijk van het te behandelen gebied en waar het oedeem zich bevindt worden er verschillende knopen aangezet en gedraineerd. Het draineren start vaak bij de fossa. Deze ruimte bevindt zich bij de sleutelbeenderen. In afbeelding 1 zijn een aantal lymfeknopen weergegeven.

Een veel voorkomende behandeling:

- Aanzetten van de lymfeknopen bij het sleutelbeen, in de nek en in de fossa aan de gezonde zijde.
- Van aangedane zijde via hals, gezicht en nek naar de gezonde zijde.
- In het gelaat is het van belang de mond, neus, de rechter wang en het rechter onderooglid intensief te behandelen, omdat het oedeem zich in deze gedeeltes heeft gemanifesteerd. Hierbij wordt gewerkt van de aangedane naar de gezonde zijde.
- Van de nek aan de aangedane zijde, over de rug naar beide oksels.



Zelfmassage

Uw huidtherapeut behandelt u met manuele lymfedrainage, maar u kunt ook een aantal handgrepen bij uzelf toepassen.

Het doel van zelfmassage is het verbeteren van de lymfestroom en het draineren van het oedeemgebied. De massagegrepen zorgen ervoor dat de huid oprekt waardoor de spieren in de wand van de lymfevaten worden gestimuleerd tot contractie.

Wat te doen voorafgaand aan een zelfmassage?

- Maak jezelf zo comfortabel mogelijk dus geen strak zittende kleding, sieraden of bril dragen.
- Voordat u begint een paar keer diep door de buik adem te halen en u te concentreren op een rustige buikademhaling.
- Voer het een in rustige en warme omgeving uit.
- Ontspannende muziek kan een factor zijn die kan helpen om tijdens de massage ontspannen te zijn.

Om meer profijt te hebben van de zelfmassage wordt het gebruik van massageolie of andere oliën afgeraden. Door de olie wordt namelijk de huid glad waardoor de handen glijden over de huid in plaats van dat er rek op de huid ontstaat. Een erg droge huid kan wel, kort voor dat de zelfmassage begint, worden ingesmeerd met een hydraterende crème.

De duur van de zelfmassage is ongeveer 10-15 minuten, geadviseerd wordt om dit iedere ochtend en avond te doen. Ziet u geen verbetering en blijven de klachten aanhouden neem dan weer contact op met uw oedeemtherapeut. Deze kan dan weer behandelen tot er een stabiele situatie is en u zelf het lymfoedeem weer onder controle heeft.

Hieronder volgen de massagegrepen specifiek voor het hoofd-halsgebied die de lymfeknopen activeren:

Met behulp van de plaatjes en een korte beschrijving van de handgreep kunt u deze gemakkelijk thuis uitvoeren. In verband met de afvoer van het oedeem is het belangrijk om de hier gegeven volgorde van de grepen aan te houden. Daarnaast is het belangrijk dat u de grepen in een laag tempo uitvoert ongeveer 1-5 seconde per greep, omdat lymfevocht stroperig is en daardoor langzaam verplaatst.

Massagegreep 1



Plaats twee of 3 vingers (afhankelijk van de grootte) in de holte achter uw sleutelbeen. Maak een draaiende beweging naar buiten en geef hierbij een druk in de diepte. Dus draai altijd met uw hand in de richting van uw pink, oftewel naar buiten toe. U kunt dit aan beide kanten 5-7 keer herhalen. Gebruik voor links de rechterhand en voor rechts de linkerhand.

Massagegreep 2



Plaats uw hand in de hals achter het oor. Maak een draaiende beweging naar de schouder/onderen en geef druk op het moment dat de hand naar beneden gaat. U kunt dit 5-7 keer herhalen aan beide kanten. Voer deze bewegingen uit totdat u bij het sleutelbeen terecht bent gekomen. Gebruik voor links de rechterhand en voor rechts de linkerhand.

Massagegreep 3



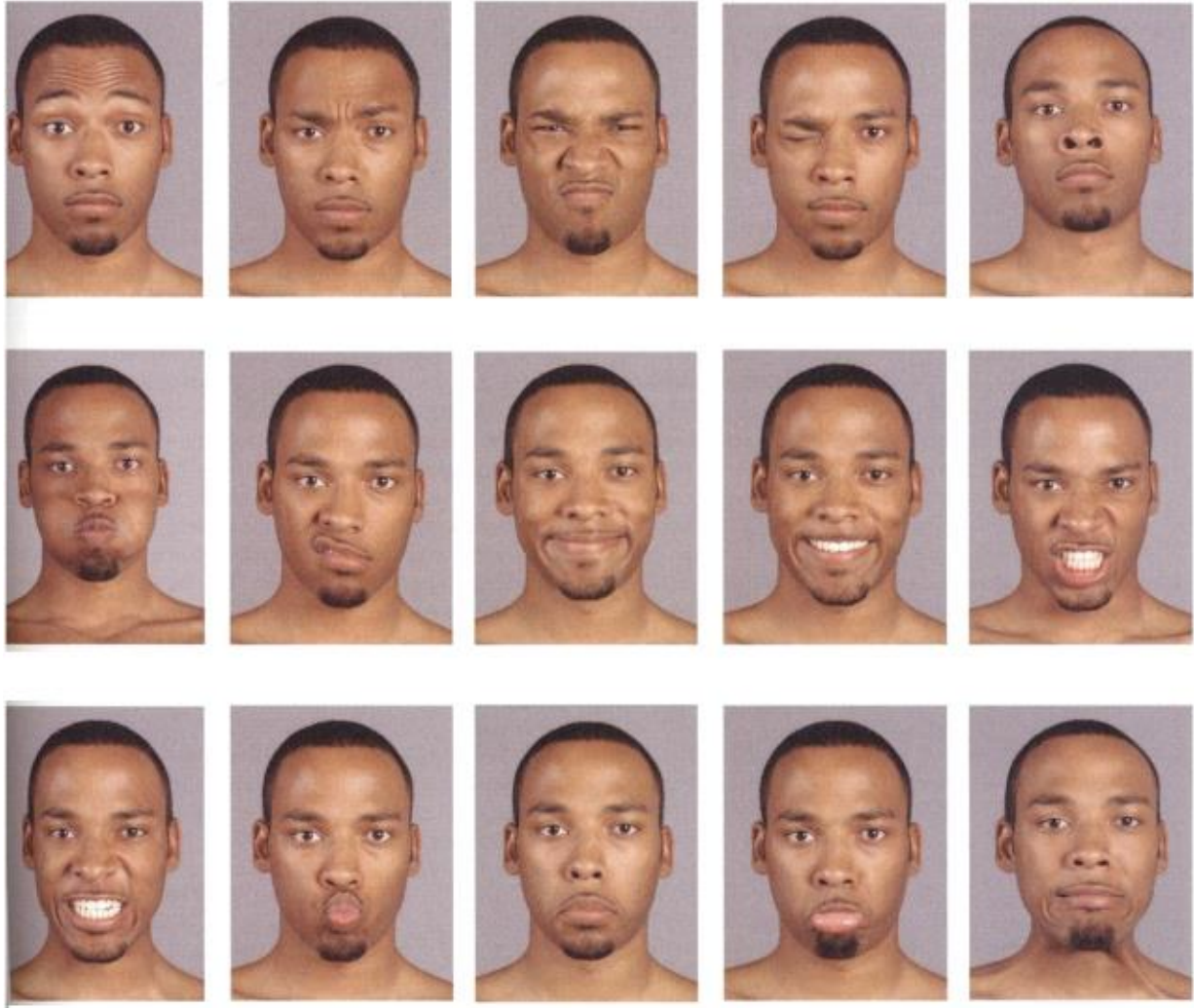
Plaats uw gestrekte gesloten vingers in de okselholte. Maak een pompende beweging naar de schouder. Herhaal dit 5 keer. Voer deze bewegingen uit op beide oksels. Gebruik uw linkerhand voor de rechterkant en uw rechterhand voor de linkerkant.

Massagegreep 4

Nadat u alle bovengenoemde massagegrepen heeft uitgevoerd is het gehele lymfesysteem in het hoofd-halsgebied geactiveerd. Je brengt je hand aan op het oedeem en maakt een rustige, masserende, beweging richting de lymfeklieren. De richting is afhankelijk van waar het lymfoedeem zich bevindt: lymfoedeem in het gezicht beweging richting het oor, lymfoedeem op de hals beweging richting de holte achter uw sleutelbeen en lymfoedeem op het decolleté de beweging richting de linker of de rechter oksel.

Bewegingsoefeningen voor het gelaat

Om de spieren in het gezicht aan te spannen en de lymfestroming in dat gebied te bevorderen, is het goed om verschillende gezichtsuitdrukkingen te oefenen. Om te beginnen kunt u hierbij een spiegel gebruiken. Begin rustig met glimlachen. Houd de gezichtsuitdrukking enkele seconden vast en ontspan. Bouw het langzaam op met oefeningen als breeduit lachen, boos kijken, verbaasd kijken, verdrietig kijken en uw wangen bol maken. Doe dit een aantal minuten lang en zorg ervoor dat u zich niet overbelast. De onderstaande afbeelding kunt u inspiratie geven voor de verschillende oefeningen die u met uw gezicht kunt doen.



Bewegingsoefeningen voor het nek-halsgebied



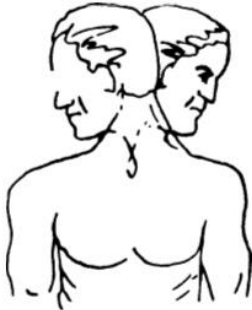
Oefening 1

Zit rechtop en adem goed in. Terwijl u uitademt, brengt u rustig uw kin naar de borst. Adem in en breng uw hoofd weer terug in de startpositie. Adem uit en beweeg uw hoofd naar achter. Adem in en breng uw hoofd weer terug in de startpositie. Herhaal dit drie keer.



Oefening 2

Zit rechtop en adem goed in. Terwijl u uitademt, brengt u rustig uw linkeroor naar uw linkerschouder. Zorg ervoor dat uw schouders niet omhoog trekken. Adem in en breng uw hoofd weer terug in de startpositie. Adem uit en beweeg uw rechteroor naar uw linkerschouder. Adem in en breng uw hoofd weer terug in de startpositie. Herhaal dit drie keer.



Oefening 3

Zit rechtop en adem goed in. Terwijl u uitademt, draait u uw hoofd de linkerkant op. Adem in en breng uw hoofd weer terug in de startpositie. Adem uit en draai uw hoofd naar de rechterkant. Adem in en breng uw hoofd weer terug in de startpositie. Herhaal dit drie keer.



Oefening 4

Zit rechtop en laat uw schouders ontspannen hangen. Draai rustig rondjes met uw hoofd. Let erop dat u rustig blijft ademhalen. Drie keer met de klok mee en drie keer tegen de klok in.

Voor optimaal resultaat wordt aanbevolen om de oefeningen twee maal daags 10 minuten uit te voeren. Plan 's morgens en 's avonds een moment in waarbij u rustig uw oefeningen kunt doen, bijvoorbeeld net na het opstaan en net voor het slapen gaan. Het consequent uitvoeren van bewegingsoefeningen zorgt voor een constante afvoer van lymfevocht en minder kans op klachten als vermoeidheid, pijn en druk.