

## Hilfe zur Selbsthilfe

Wer rastet der rostet. Gezielte gymnastische Übungen steigern den Lymphabfluss zusätzlich

Um den Lymphabfluss zu unterstützen, ist Bewegung unerlässlich. Deshalb empfiehlt es sich, täglich einige Übungen durchzuführen. Die Übungen sollten in der Kompressionsbandage oder im Kompressionsstrumpf durchgeführt werden.

**Sie benötigen nur ca. 15 Minuten Zeit, einen Stuhl und Ruhe.**

### Machen Sie zwischen den Übungen ruhig eine kurze Pause

Im Folgenden sind sowohl Übungen für die Beine, als auch für die Arme dargestellt. Sie brauchen nicht alle Übungen durchzuführen, sondern nur diejenigen, die für **Ihr** betroffenes Körperteil wichtig sind.

#### 1. Vorbereiten und Entleeren des Venenwinkels

Stellen Sie sich aufrecht hin.

Die Hände liegen am Hals, die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Die Drehbewegung wird nach hinten Richtung Fingerspitzen und nach unten Richtung Daumen durchgeführt. In einem zweiten Schritt liegen die Hände oberhalb des Schlüsselbeins links und rechts in der sogenannten Schlüsselbeingrube. Führen Sie nun kreisende Bewegungen der Finger mit Druck in die Tiefe durch.

Nun legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch und atmen Sie 5 mal tief ein und aus unter Ihre Hände. Bei der Ausatmung geben Sie einen leichten Druck mit Ihren Händen in die Tiefe.

#### 2. Übungen für die Beine und die Arme



Stellen Sie sich vor einen Stuhl, so dass die Sitzfläche zu Ihnen zeigt. Füße nun im Wechsel auf die Sitzfläche stellen. Führen Sie die Übungen **langsam** durch.

Berühren Sie die Sitzfläche 20 mal.



Im Stand, die Beine in leichte Schrittstellung.

Gehen Sie 10 mal etwas in die Hocke und kommen wieder hoch.



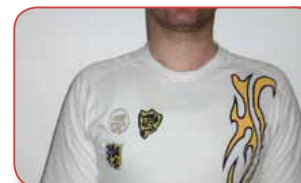
Stellen Sie sich vor einen Stuhl, sodass Sie sich festhalten können. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und wieder auf den ganzen Fuß.

Führen Sie diese Übung **langsam** 15 mal durch.



Im Sitz auf einem Stuhl. Krallen Sie die Zehen und lassen wieder locker. 15 mal.

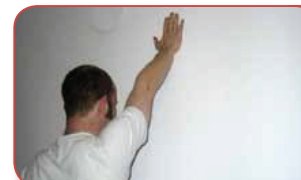
Sie können diese Übung auch im Liegen durchführen. Lagern Sie dabei die Beine etwas hoch. In Rückenlage können Sie ebenfalls Pumpbewegungen mit den Füßen durchführen, die den Lymphabfluss unterstützen. Ziehen Sie hierzu die Fußspitze an und lassen den Fuß wieder locker. Führen Sie diese Pumpbewegung langsam durch.



Stellen Sie sich aufrecht hin, oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Schultern nun **langsam** nach oben ziehen und wieder sinken lassen.

Wiederholen Sie diese Bewegung 10 mal.

Nun kreisen Sie die Schultern **langsam** 10 mal nach hinten und 10 mal nach vorne.



Stehen Sie vor einer Wand. Legen Sie beide Hände an die Wand: Nun krabbeln Sie mit den Fingern an der Wand hoch und über einen Halbkreis wieder hinunter.

10 mal



Die Hand **langsam** 20 mal fausten und wieder strecken.

Spielen Sie ca. 20 Sekunden lang mit den Fingern „Klavier“

Ideale Bewegungsformen sind auch Ausdauersportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking!

Viel Spaß

Kerstin Waldvogel-Röcker  
ist Physiotherapeutin (BSe),  
Lymphtherapeutin und  
Manual-Therapeutin in Hannover



### Therapiezentrum Waldheim

Liebrechtstraße 60  
30519 Hannover  
0511 8386567

### Therapiezentrum Waldhausen

Hildesheimer Straße 183  
30173 Hannover  
0511 8401 198

**Lymphologische Schwerpunktpraxen**  
Lymphdrainage, Ödemtherapie, Entstauungsgymnastik  
Physiotherapie, Osteopathie, Bewegungsbad, Präventionskurse