

Voorwoord

Deze scriptie is geschreven in het kader van mijn afstudeer-opdracht ter afsluiting van mijn studie manuele lymfedrainagemassage bij het Atria te Eindhoven.

Op deze plaats wil ik graag een ieder bedanken die mij van dienst is geweest bij het tot stand komen van deze scriptie. Met name wil ik mijn begeleiders mevrouw B. Verhey en B. Spees. Zij hebben het mogelijk gemaakt aan een bijzonder interessante afstudeeropdracht te werken die ik met veel plezier en vooral naar eigen inzicht heb kunnen uitvoeren.

Irene Morel
Budel-Schoot

"gelukkige cel in een gezonde omgeving"

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
1 Manuele Lymfdrainage	4
1.1 Inleiding	4
1.2 Het lymfatische systeem.....	6
1.3 Wat is Manuele lymfdrainage	11
1.3.1 Hoe gaat het in z'n werk	11
1.3.2 De methode Vodder	12
1.3.3 Manuele Lymf Drainage) (MLD®) toepassingen.....	13
1.3.4 De behandelbare klachten	14
1.4 Examen casus	17
1.5 Literatuurlijst.....	21

1 Manuele Lymfdrainage

1.1 Inleiding

Dat Manuele Lymfdrainage (MLD) wereldwijd wetenschappelijk erkend is als de optimale therapie om oedemen en zichtbare vochtophopingen te bestrijden, hoeft allang geen betoog meer, maar dat Vodder's lymfdrainage bovendien een verbazend effect heft op interne vochtstagnaties, ons humeur, welbevinden en algemene gezondheid is veel minder bekend. De grootste kracht van de originele "Voddertherapie", in de Parasympathische werking op onze algemene waterhuishouding schuilt.

MLD Vodder (MLDV) zoals origineel door zijn uitvinder beschreven en onderwezen, heeft naast resultaten op zichtbare oedemen, tevens ook positief effect op interne vochtstagnaties met verbetering van het "intern milieu" en immuun-regulerend effect.

Recente klinische bloedanalyses hebben dit bevestigd (Burckel, CEIA, Nataf) evenals de Bioelectronische bilans volges Louis Claude Vincent (PH, rH2, p-weerstand in Ohms – metingen van Bloed, Urine en Speelsel).

Het inzicht "de-mens-als-een-geheel-in-zijn-omgeving" wordt steeds actueler. Op dit moment wordt dit overzicht door de wetenschap "psycho-neuro-endocrine-lymfo-immuniteit" bestudeerd. Hierbij staat de rol van het Water centraal als de fluïde verbindende schakel tussen materie, pshyche, ziel en omgeving.



Water is geleider van energie en emoties. Water moet stromen om een bron van levenskracht te zijn. De kwaliteit van ons intern watermilieu is dus in sterke mate bepalend door de kwaliteit van onze relatie met de omgeving, de verwerking van onze emoties, ons welzijn en ons humeur. Zuiver en vooral circulerend lichaamswater ligt bovendien aan de basis van celregeneratie. Stagnatie van afvalproducten en grote eiwitmoleculen (die water aantrekken en vasthouden) zijn verantwoordelijk voor vochtophopingen en celdegeneratie op elk niveau.

Reeds in de dertigerjaren heeft voorloper Emil Vodder, bioloog en dokter in de filosofie, dit inzicht in een massagetechniek geconcretiseerd: “MLDV”. Dit is een fysische, specifieke behandeling van onze “Waterhuishouding”, (terrein, neurotransmitters, voedend, zuiverend en immuniteitregulerend) met effect op materie (celregenererend) op psyche (humeur, levenslust) en op spirituele ontwikkeling.

Zijn methode biedt een antwoord op de grote vraag die er nu is naar “Drainage” van lichaam en geest. De Waterhuishouding in ons lichaam wordt grotendeels geregeld door het lymfsysteem. De Lymfbanen en – Ganglia worden ook wel eens waterzuiveringstations van het menselijk lichaam genoemd.

Bovendien treden zij op als heuse scheidsrechters; zij beslissen wat in de bloedbaan komt en wat niet. Naast mogelijke congenitale afwijking, trauma, chirurgische ingreep..., kan een slecht werkend lymfstelsel het gevolg zijn van stress, pollutie, overbelasting (o.a. veneus). De optimale werking van lymbanen en ganglia is afhankelijk van neuro-vegetatief evenwicht en is van vitaal belang voor ons algemeen welzijn. De ontelbare plagiaten van de MLDV hebben dit laatste aspect echter over het hoofd gezien en beperken zich meestal tot laouter symptomatische locale ehandeling van zichtbare oedemen (cfr. ISL Wereldcongres Lymfologie in Genua sept. 2001).

Er is dus wel veel meer: De originele Vodder techniek werkt “sympaticusdempend” met haar basisbehandeling op de Jugularisketen” in het gebied van de Nervus Vagus en door de aan het weefsel aangepaste ritmische spiraalvormige tractie. Dit heeft een rechtstreekse invloed op het “ontslakkingsproces” in het lichaam en een verhoogde algemene “lymf flow”. (Prof R. Beltrano, Tucuman). Dit geeft een verklaring voor de veelzijdige fysische en psychische resultaten.

1.2 Het lymfatische systeem

Het begin van het lymfatische of lymfoïde systeem wordt gevormd door blind eindigende lymfecapillairen. Zij komen in de meeste organen van het lichaam voor, maar ontbreken onder ander in het centraal zenuwstelsel en in structuren die geen bloedvaten bezitten zoals epidermis en kraakbeen. De lymfecapillairen hebben een uiterst dunne wand, waardoor gemakkelijk vocht en eiwitten, maar ook resten van cellen uit het weefsel kunnen worden opgenomen. Deze vormen samen de lymfe.

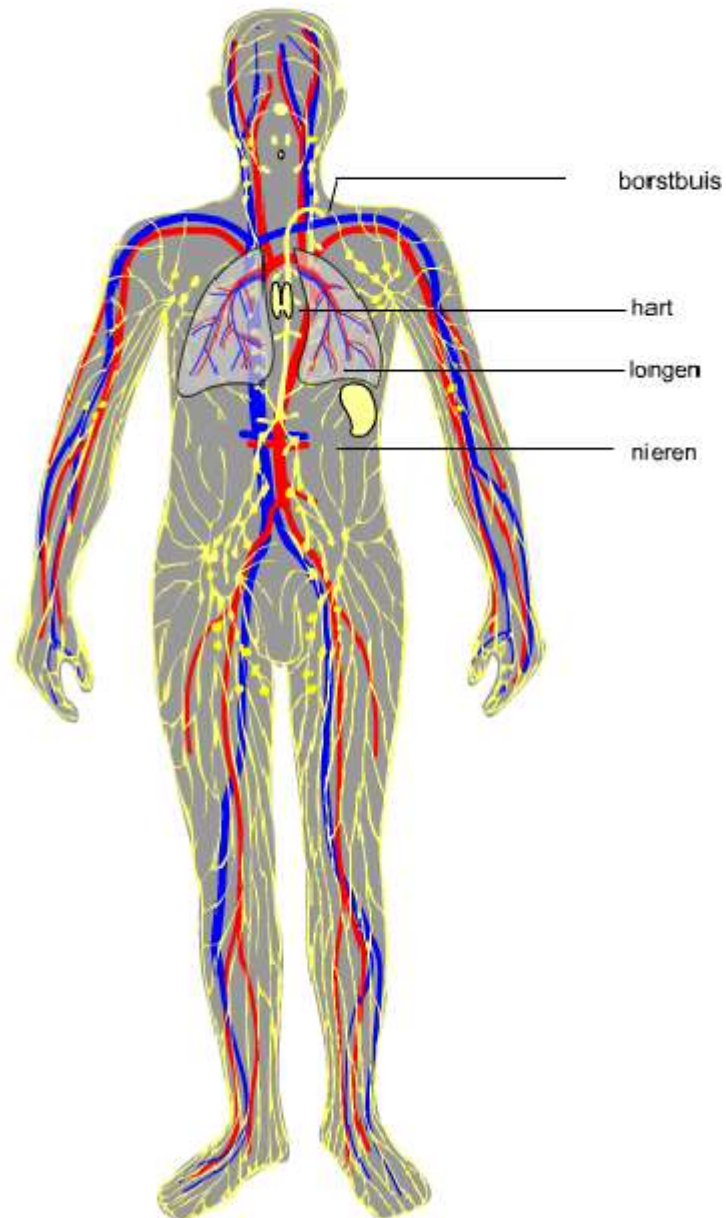
Buiten de organen vormen de lymfecapillairen grotere vaten, die in hun verloop worden onderbroken door lymfeklieren (nodi lymphoidei of lymphonoduli).

Deze klieren hebben als functie filtratie van de lymfe en fagocytose van de uit de lymfe opgenomen bestanddelen. Dit zijn onder andere bacteriën. In de lymfeklieren kunnen ook immunologische reacties plaatsvinden. Ophopingen van lymfeklieren vindt men onder andere in de hals langs de v. jugularis interna, in de oksel en in de regio subinguinalis van het been.

De lymfevaten van de beide benen en het bekken, de trunci lumbales die naast de aorta descendens liggen, verenigen zich op de voorzijde van de bovenste lumbale wervels tot de ductus thoracicus. In deze verenigingsplaats, die meestal verwijd is tot de zogenoemde cisterna chyli, monden ook de trunci intestinales uit die de lymfe uit de buikorganen afvoeren.

De ductus thoracicus loopt met de aorta door de hiatus aorticus van het diafragma en mondt craniaal uit in de splitsingsplaats van de linker v. brachiocephalica (linker angulus venosus). Vlak voor zijn uitmonding ontvangt hij e lymfevate van de linker thoraxhelft van het hoofd en de hals. De lymfevaten van de rechterhelften van deze gedeelten van het lichaam verenigen zich onder in de hals tot de ductus lymphaticus dexter.

Deze heeft slechts een kort verloop en mondt bijna onmiddellijk uit in de rechter angulus venosus.



Afbeelding 1.

Water en opgeloste stoffen (o.a. glucose en zuurstof) verlaten via de haarvaten het bloedvatstelsel en vormen de weefselvloeistof. Een deel van de weefselvloeistof met afvalstoffen uit de cellen gaat terug naar de haarvaten. Een ander deel van de weefselvloeistof wordt opgenomen in de vertakkingen van het lymfevatstelsel e wordt dan lymfe genoemd.

De lymfevaten uit het hele lichaam komen samen in de borstbuis, die uitmondt in de bovenste holle ader. De lymfevaten (chylvaten) die uitmonden in de darmvlokken van de dunne darm, nemen vetten op uit het lichaam.

Tot het lymfatische systeem behoren ook de lymfocyten van bloed en lymfe, de milt, de thymus en de tonsillen. De drie laatste organen bestaan, evenals de lymfeklieren, uit lymfoïd weefsel: losmazig bindweefsel met opeenhopingen van lymfocyten.

De Milt (de lien).

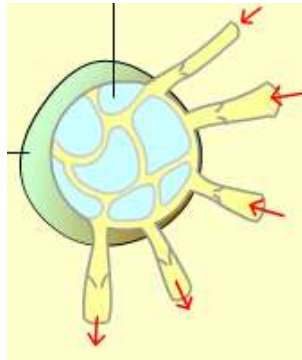
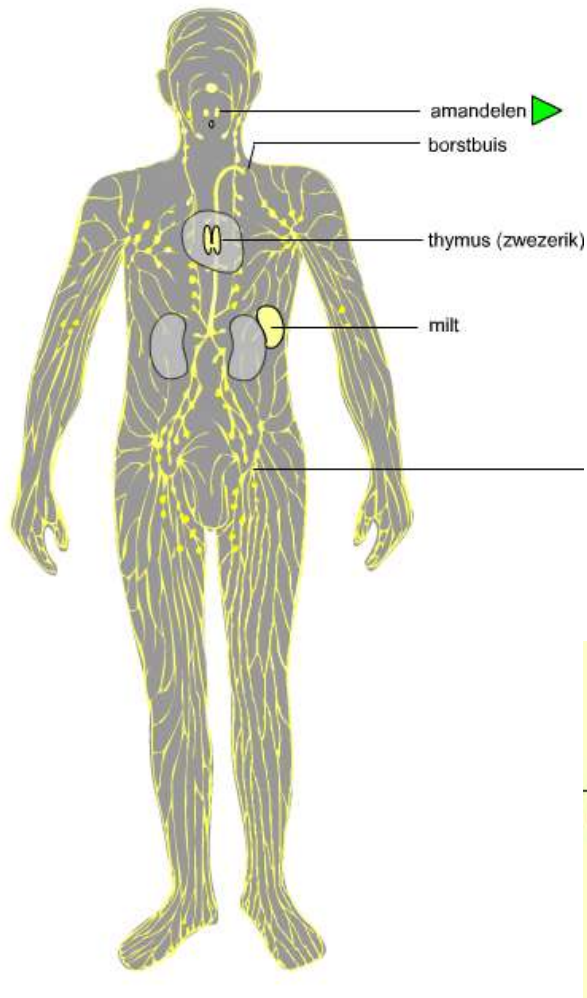
Het is een 10 à 12 cm lang orgaan dat linksboven en dorsaal in de buikholte ligt. Het orgaan is aan één zijde convex en aan de andere zijde concaaf. De convexe zijde ligt tegen het diafragma aan. Dorsaal hiervan liggen de 9^{de} en 11^{de} ribben, waarmee de milt evenwijdig loopt. De concave zijde is naar het corpus van de maag gekeerd. Deze zijde bevat hilus, waar bloedvaten de milt binnenkomen en verlaten. Een belangrijke functie van de milt is het verwijderen van beschadigde en oude bloedcellen en lichaamsvreemde elementen uit het bloed.

De Zwezerik (de thymus).

Deze ligt in de borstholte, dorsaal van het borstbeen en ventraal van de grote arteriën en venen. Bij de geboorte weegt de thymus 10-15 gram, daarna neemt het orgaan toe in grootte en bereikt in de puberteit een gewicht van 30-40 gram. Na de puberteit treedt involutie op, waarbij het thymusweefsel wordt vervangen door vetweefsel. Een belangrijke functie van de thymus is het aanmaken van T-lymfocyten. Deze worden afgegeven aan de bloedbaan.

De amandelen (de thonsillen).

Het zijn organen die een krans van lymfoïd weefsel rondom de pharynx vormen. Deze ring van Waldeyer bestaat uit de tonsilla palatina (de gehemelte- of keelamandelen), de tonsilla pharyngealis (het adenoïd of de neusamandel) en de tonsilla lingualis. Zij kunnen worden beschouwd als lymfeklieren zonder aanvoerende lymfevaten. De tonsilla palatina ligt in nissen tussen de voorste en achterste gehemeltebogen van de pharynx. De tonsilla lingualis bestaat uit kleine opeenhoping van lymfoïd weefsel in het achterste eenderde deel van de tong.

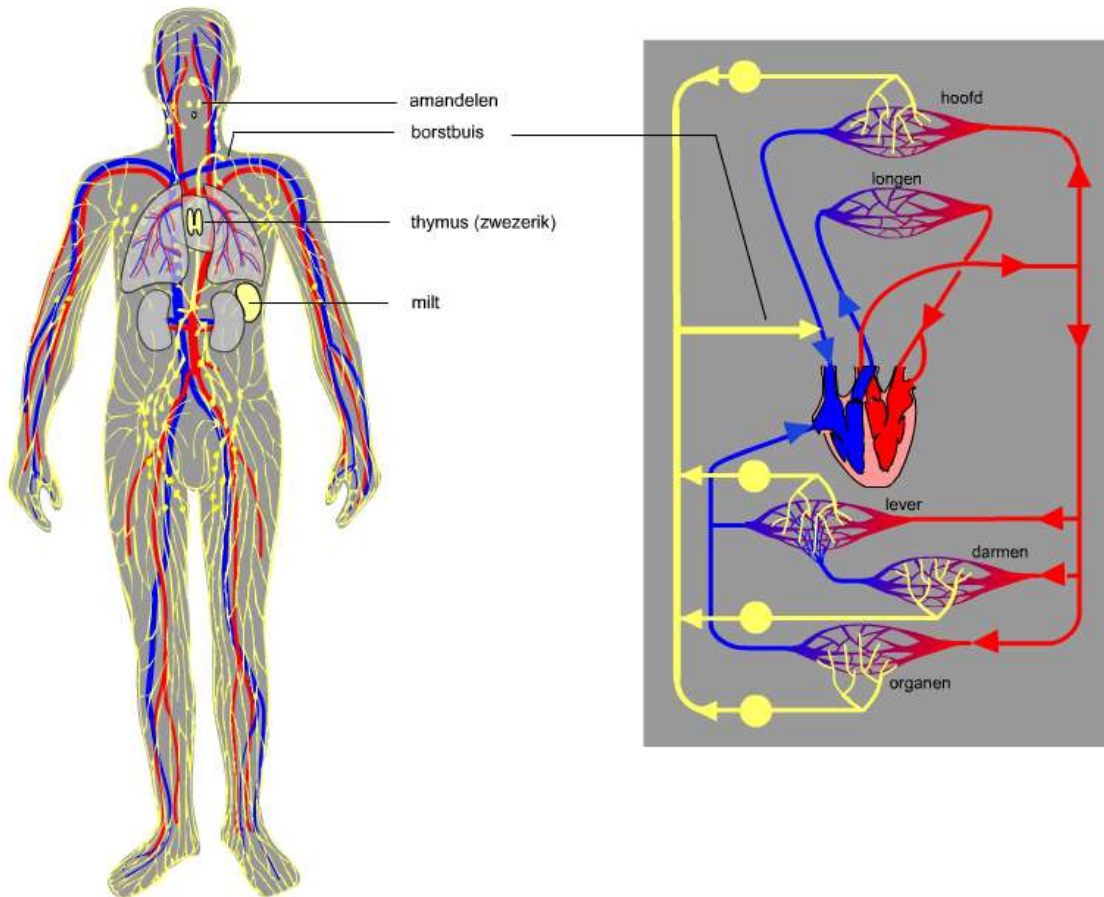


Afbeelding 2

Naast de transportfunctie speelt het stelsel een belangrijke rol bij de afweer tegen ziekteverwekkers. Op veel plaatsen in het stelsel zitten lymfeklieren. In de lymfeklieren bevinden holtes met witte bloedlichaampjes (macrofagen en lymfocyten).

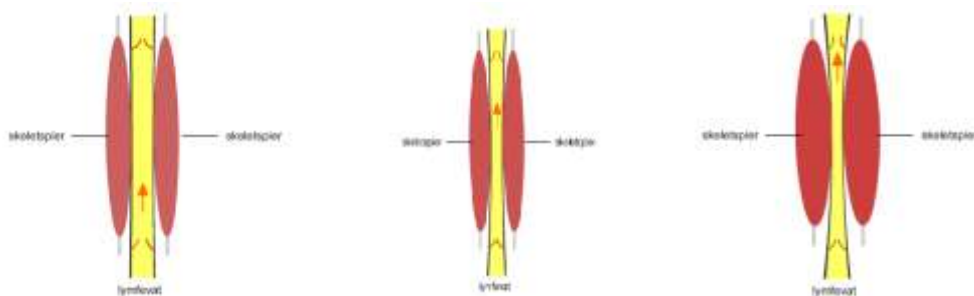
Na een infectie vermenigvuldigen de witte bloedcellen (lymfocyten) zich snel, waardoor de lymfeklieren opzetten.

De amandelen, de milt de zwezerik en de blinde darm horen ook tot het lymfatisch weefsel en spelen een belangrijke rol bij de afweer.



Afbeelding 3

Het zeer ingewikkelde netwerk van lymfe- en bloedvaten wordt meestal als schema weergegeven.



Afbeelding 4

De lymfevaten hebben dunne wanden. In de lymfevaten zitten kleppen. De druk in de lymfevaten is zeer gering. Het transport door de lymfevaten gaat door de beweging van de skeletspieren en andere lichaamsbewegingen waardoor de vaten samengedrukt worden.

1.3 Wat is Manuele lymfdrainage

Het menselijke lichaam bestaat voor 2/3 uit vocht. Dit vocht bevindt zich in en rondom alle lichaamscellen, bloedbanen, lymfbanen en de hersenbanen. Zeer veel processen verlopen via dit lichaamsvocht. Onder meer het vervoer van zenuwprkkelers, hormonen of schadelijke stoffen (bv bacteriën) en het uitwisselen van stoffen (bv bouw-, afbraakstoffen) en/of van gassen (bv zuurstof, koolzuurgas).

Deze processen via het lichaamsvocht noemen we "de waterhuishouding". Het lichaam is in een optimaal evenwicht als de waterhuishouding in een optimale conditie verkeert.

Het lymfstelsel (lymfvaten en lymfknoopen) speelt een belangrijke rol bij het scheppen en onderhouden van de ideale leefomgeving voor onze lichaamscellen. Het is namelijk de lymfe die hierin een voedende, zuiverende en drainerende rol vervult.

Lymfdrainage is dus een normale, natuurlijke functie in ons lichaam, die echter bemoeilijkt kan worden door ziekte, stress of als gevolg van een ongeval. In dit geval kan de drainage van de lymfe manueel (met de handen) geoptimaliseerd worden.

1.3.1 Hoe gaat het in z'n werk

Bij de Manuele Lymfdrainage volgens de methode Vodder wordt ritmisch een heel zachte, spiraalvormige druk uitgeoefend op de lymfklieren en lymfbanen, waarbij de richting wordt bepaald door de stroomrichting van het lymfstelsel. Vooral het ritme van deze 'handgreep' is erg belangrijk.

Dat ritme moet namelijk exact overeenkomen met het openen en sluiten van de kleppen in de lymfbanen en in de haarvaatjes, want alleen dan kan al het 'overtollige' lichaamsvocht goed worden afgevoerd.

De behandeling, waarbij de patiënt meestal ligt, heeft plaats bij een aangename temperatuur en in een uiterst ontspannen sfeer. Om dit laatste te bereiken wordt vaak verzocht tijdens de behandeling niet te praten. De duur van de behandeling is afhankelijk van de klacht en zal vrijwel pijnloos zijn. De behandeling begint, indien nodig, met een uitgebreid gesprek, waarin o.a. duidelijk zal worden hoe het lichaam (de mens) functioneert. De massage begint bij de lymfklieren in de hals (de basis) gevolgd door, afhankelijk van de klacht, de lymfklieren in de buikstreek, oksels, liezen en/of het gelaat.

1.3.2 De methode Vodder



De manuele lymfdrainage is een massagevorm, die erop gericht is het lymfstelsel te stimuleren. Deze stimulatie is nodig om het teveel aan vocht (zichtbaar en onzichtbaar oedeem) beter c.q. sneller via de lymfbanen af te voeren.

In 1932 ontwikkelde Dr. Emil Vodder, een Deense bioloog, samen met zijn echtgenote, een voor die tijd revolutionaire therapie: DE MANUELE LYMFDRAINAGE volgens de methode VODDER. Het bijzondere van de therapie van Dr. Vodder is, dat die niet alleen gericht is op de drainerende werking van het lymfstelsel, maar vooral op de voedende en zuiverende werking van al het lichaamsvocht.

De Manuele Lymfdrainage volgens de methode Vodder is een zachte massagevorm en is op het gehele lichaam toepasbaar. Ze heeft als doel de vochtdoorstroming te stimuleren en eventuele stagnatie op te heffen, de immuniteit (weerstand) te verhogen, de stress te verlagen en het hormonale stelsel te optimaliseren.

De waterhuishouding wordt direct beïnvloed door de stimulatie van het lymfsysteem en indirect door het dempen van het verhoogd stressniveau in het lichaam.

Heeft de patiënt klachten buiten deze lymfkliergebieden dan zal daarop een gerichte specifieke behandeling volgen.

1.3.3 Manuele Lymf Drainage) (MLD®) toepassingen

Wanneer Oedeemtherapie (Manuele lymfdrainage) correct wordt toegepast, heeft het een diep doch subtiel effect op het lichaam. Om dit te bereiken, moet een therapeut correct opgeleid zijn, volledig gericht zijn op de precieze van de techniek als ook de behoeften van de patiënt.

Manuele lymfdrainage heeft invloed op het zenuwstelsel door de sympaticus te remmen. Door dit te doen, kan oedeemtherapie effect hebben op het gladde spierweefsel geënerveerd door de sympaticus, bijvoorbeeld in de bloedsomloop en de lymfbanen, maar tevens ook de darmperistaltiek. Het kan een patiënt ook helpen bij het herstel van een chronische aandoening door het parasympatische zenuwstelsel de overhand te geven. Manuele lymfdrainage is rustgevend en ontspannend en patiënten ervaren vaak een gevoel van welzijn na behandeling.

Door een pompend en rek effect op de lymfbanen te brengen, stimuleert de [Dr. Vodder methode](#) van Manuele lymfdrainage (Oedeemtherapie) de contractie van het gladde spierweefsel in de lymfbanen. Lymfvocht wordt voorwaarts gestimuleerd en bindweefsel wordt gedraineerd. Het verplaatsen van vocht in bindweefsel (interstitieel vocht) in combinatie met verplaatsing van lymfvocht wordt bewerkstelligd door een correct uitgevoerde Manuele lymfdrainage. Door de microcirculatie te stimuleren kan Manuele lymfdrainage succesvol toegepast worden in oedemateuze condities, zoals lymfoedeem en bepaalde types van veneus oedeem.

Indirect beïnvloedt het ook het immuunsysteem. Door de lymfdoorstroming te bevorderen, verwacht men de pathogenen sneller naar de lymfklieren te kunnen transporteren, alwaar ze geneutraliseerd worden.

1.3.4 De behandelbare klachten

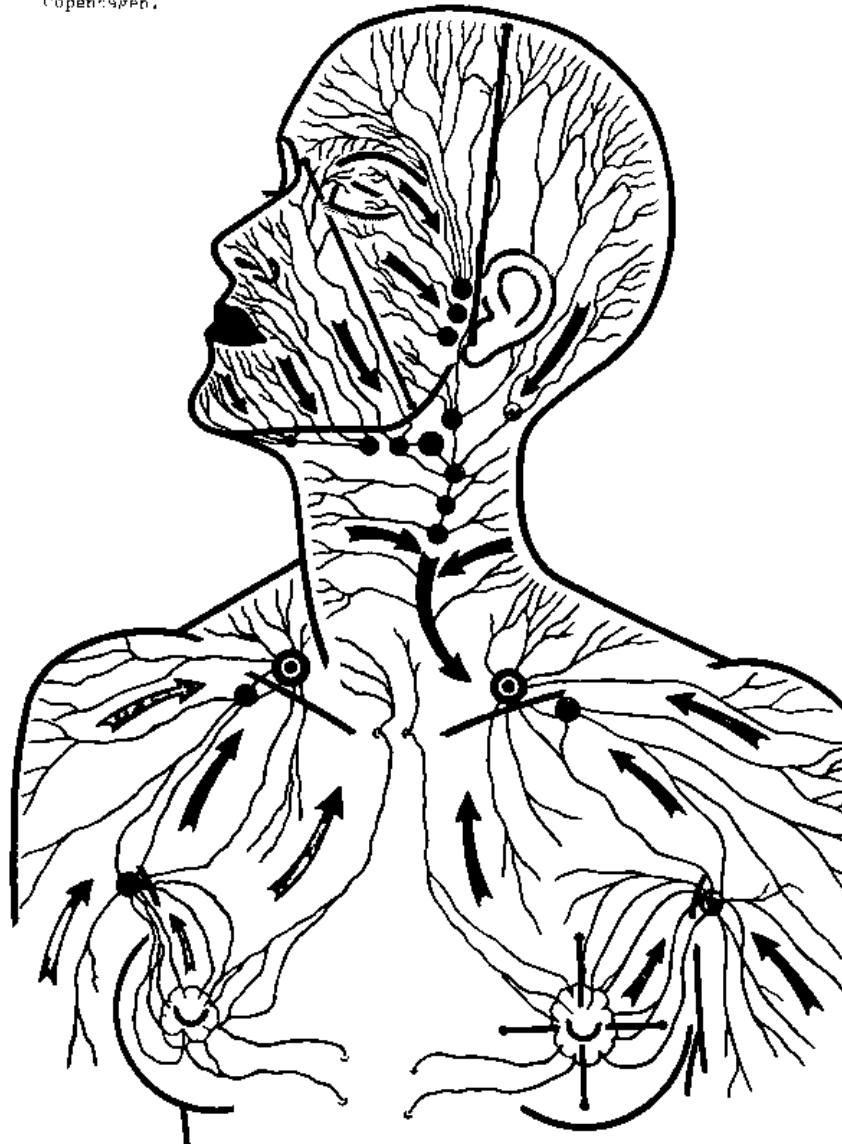
De Manuele Lymfdrainage volgens de methode Vodder is toepasbaar bij zeer veel klachten, al dan niet in combinatie met andere therapievormen. Zo behandelen wij onder andere mensen met:

- Zwellingen (oedeem) ; bvb lymfoedeem, zwellingen na een ongeval of na een operatie.
- Verstuikingen.
- Bloeduitstortingen.
- Spierpijnen en spierletsels.
- Dystrofieën.
- Reuma (ontstekingen)
- Slijtage.
- Klachten aan het zenuwstelsel ; bvb M.S. , gezichtsverlamming, migraine.
- Klachten als gevolg van stress ; bvb slapeloosheid, concentratieverlies, constipatie, diarree, hoofdpijn, vruchtbaarheidproblemen.
- Keel-, neus-, en ooraandoeningen.
- Huidproblemen ; bvb chronische eczeem, acné, littekens.
- Longaandoeningen ; bvb chronische bronchitis, longemfyseem, astma.
- Bloedcirculatiestoornissen; bvb glaucoom, etalageziekte, open wonden.
- Orgaanklachten ; bvb de lever, de nieren (allergieën), de darmen (ziekte van Crohn), de milt.





Copyright 1962
by Dr. Vedder,
Copenhagen.



Overzicht van het grootste lymfevat bij d mens: de ductus thoracicus. Deze heeft zijn oorsprong in de cisterna chyli, een grote lymgeaten-verwijding ter hoogte van de navel en loopt ventraal van de wervelklom langs door het middenrif tot het dan ter hoogte van het gewricht tussen borstbeen en sleutelbeen een boog maakt naar de buikrichting en in de angulus venosus uitmondt (terminus). De ductus thoracicus vervoert lymfe uit de benen en alle buikorganen maar ook uit de huid van het onderlichaam.

1.4 Examen casus

RESTLESS LEGS EN MANUELE LYMFEDRAINAGE: EEN GELUKKIG HUWELIJK!

Fancien, kwam bij mij in de praktijk met de volgende klachten:

Het tintelende, irriterende gevoel in de kuiten of bovenbenen, voeten en armen doet zich vooral 's nachts of bij even rustig gaat zitten. Ze geeft aan dat het een branderig gevoel. Ze probeert het gevoel kwijt te raken door wat te gaan lopen.

Ze heeft het gevoel niet meer goed te kunnen slapen en is vermoeid. Ze valt vaak overdag in slaap.

Haar huisarts heeft de diagnose "Restless Legs" gegeven. Zij wil geen medicatie slikken en hij heeft haar manuele lymfedrainage aangeraden.

Wat zijn Restless Legs.

Restless legs- ofwel rusteloze benen is een term die wordt gebruikt voor onaangename, kriebelende, branderige of tintelende gevoelssensaties in (met name) de onderbenen, die vooral 's avonds en 's nachts optreden en verdwijnen als je de benen beweegt.

Het rusteloze-been syndroom (RLS) kan op iedere leeftijd optreden maar komt het meest voor op middelbare leeftijd en bij ouderen, in de westerse wereld bij ongeveer 5% van de mensen. Wanneer de klachten ook 's nachts optreden heeft dat een sterk negatief effect op de kwaliteit van de slaap. Ongeveer 80% van de mensen met RLS lijdt daarnaast ook aan PLMD. Deze aandoening wordt gekenmerkt door heftig schokkende bewegingen van vooral de benen tijdens de slaap, soms wel 100 keer per uur.

De oorzaak van RLS is onbekend, vermoedt wordt dat het een neurologische aandoening is waarbij er mogelijk een probleem bestaat met de signaalstof dopamine in de hersenen; variaties in het DNA van bepaalde genen is inmiddels aangetoond. Soms is het syndroom erfelijk (bij +/- 40%), soms treedt het op in combinatie met een andere aandoening zoals de ziekte van Parkinson, nierdialyse, bloedarmoede ten gevolge van ijzertekort, vitamine B12-tekort, diabetes, schildklierafwijkingen, tijdens de zwangerschap of als bijwerking van medicijngebruik (bepaalde anti-depressiva). Overmatig gebruik van koffie, thee, chocola of alcohol, zware lichamelijke inspanning, roken, stress en bepaalde weersinvloeden kunnen de klachten verergeren.

Er bestaat geen test om de diagnose te kunnen stellen, het klachtenlijstje van de patiënt is meestal de leidraad, soms aangevuld met bloedonderzoek en een EMG.

Aangezien de oorzaak onbekend is bestaat de medische behandeling van RLS uit het bestrijden van de symptomen met verschillende soorten medicijnen: benzodiazepinen (tranquillizers), middelen tegen epilepsie of anti-Parkinsonmedicijnen. Helaas hebben deze medicijnen vaak ook weer hun bijwerkingen! Zeker de moeite van het proberen waard is suppletie van foliumzuur, vitamine B-12, calcium/magnesium/zink, L-Tryptofaan en ijzer (een ijzertekort vermindert de werking van dopamine).

Over het algemeen wordt de aandoening er niet beter op met het verstrijken van de tijd, al kunnen er perioden zijn dat de symptomen minder optreden.

Gelukkig blijkt steeds vaker dat behandeling met Manuele Lymfedrainage de symptomen aanzienlijk kan verminderen en soms zelfs blijvend kan voorkómen!

Ik leg Francien kort uit wat manuele Lymfedrainage is.

Waarom helpt MLD bij Restless legs.

Bij het RLS-syndroom spelen een verstoorde circulatie en een te hoge tonus van de spieren een belangrijke rol. Beide factoren kunnen door MLD behandeling gunstig beïnvloed worden. De behandeling van het onrustige been met MLD zal leiden tot een verhoogde afvoer van weefselvocht en lymfevloeistof met de daarin aanwezige afvalstoffen. Daarnaast wordt door de speciale MLD technieken de parasymphaticus geactiveerd.

Deze parasymphatische omschakeling leidt tot ontspanning en regeneratie van de spier- en zenuwvezels waardoor de onrustige gevoelssensaties verminderen. Al met al leidt MLD dus tot een optimalisering van de trofiek van de weefsels in het been.

Het aantal behandelingen dat nodig is om resultaat te boeken varieert en is sterk individueel bepaald. Over het algemeen zal er al kort na de start van de behandelingen vermindering van de symptomen optreden. Voor een langer aanhoudend resultaat zijn er gemiddeld 4 – 6 behandelingen nodig, waarna er overgeschakeld kan worden op een “onderhoudsdosis”. Deze kan variëren van 1x per maand tot een kort behandelkuurtje wanneer de klachten weer de kop opsteken. Ook het volledig wegblijven van de symptomen behoort tot de mogelijkheden.

Behandelvolgorde:

Hals (voorzijde)

Uitgangshouding:

Staande naast het model, die zich in ruglig op de behandelbank bevindt.

Huideffleurages van sternum naar lateraal en proximaal tot trapeziusrand

Staande cirkel op de terminus , naar je toe draaien kloksgewijs en druk naar de navel (= putten).

Staande cirkels op m. Sternocleidomastoideus/m.scaleni 3x

Staande cirkels op de terminus

Staande cirkels op de occiput van paravertebraal naar caudaal 3x

Staande cirkels op de terminus

Staande cirkels midden onder de kin richting oren 3x

Staande cirkels op laterale halszijde 3x

Staande cirkels op de terminus

Parotisgreep en staande cirkels op laterale halszijde 3x

Staande cirkels op de terminus

Acromion en staande cirkels trapeziusrand 1x vanaf craniaal en 1x vanaf dorsaal de drukrichting caudaal 3x

Staande cirkels terminus

Acromion en staande cirkels op m. supraspinatus 3x

Staande cirkels op de terminus

Staande cirkels op laterale halszijde 3x

Staande cirkels op de terminus

Afsluitende huideffleurage

Benen

Uitgangshouding:

Ruglig, therapeut werkt homolateraal

Huideffleurage van voetrug naar heup 3x

2-Handige pompgreep vanaf knie naar heup 3x

Pomp- draaigreep binnenzijde b.been

Pomp- draaigreep ventrale zijde b.been

Pomp- draaigreep laterale zijde b.been

Staande cirkels

Verbindende cirkels

Duimcirkels mediale zijde patella 3x

Vlakke draaigreep mediaal en lateraal knieholte

Duimcirkels beide zijden patella

Draaigreep mediaal en lateraal van de knieholte

Eenhandige pompgreep over de hele knie 5x

Duimcirkels mediaal tibia plateau

Tweehandige pomp/schepgreep ventaal/dorsaal tegelijk gebogen knie 3x

Tweehandige schepgreep mediaal /lateraal tegelijk gebogen knie 3x

Draaigreep op de A-pezen

Duimcirkels curale vork

Duimcirkels voetrug naar voetwortel

Duimcirkels lymfemeer

Beide handen omvatten voet en drukken richting dwars gewelf

Afsluitende huideffleurage

1.5 Literatuurlijst

Leerboek voor MLD door Berber en Ariane Hoogkamer

www.lymfeedeem.nl

www.MLDV.nl