

## **Informatie Manuele Lymfe Drainage**

Manuele Lymfe Drainage (MLD) is een massagetechniek die het lymfestelsel activeert. Het doel van deze massage is dit uiterst essentiële afvoersysteem te zuiveren en te regenereren om zo het menselijk lichaam te versterken.

In tegenstelling tot veel andere vormen van massage bestaat MLD uit een lichte aanraking van de huid en de direct daaronder liggende weefsels. De zachte, schuivende en pompende bewegingen versterken de stroming van de lymfe door het lichaam. MLD voelt weliswaar zacht aan, maar het effect op de afvoer van opgeslagen afvalstoffen is groot.

Lymfe is een kleurloze vloeistof die vrijwel overal in het lichaam te vinden is. Vanuit de weefsels verzamelt het zich in steeds groter worden afvoerkanalen, de lymfebanen, die uiteindelijk uitmonden in het bloedvatstelsel. Op bepaalde plaatsen in het lymfestelsel liggen concentraties van lymfeklieren, namelijk onder de oksels, in de lies en ook in de hals en de nek. Deze concentraties zijn heel belangrijk voor de afweerfunctie van het lichaam. Andere belangrijke functies van het lymfestelsel zijn de afvoer van een teveel aan vocht en het vervoer van afvalstoffen uit het weefsel. MLD bevordert de afvoer van vervuilde lymfe, waardoor er plaats komt voor schone lymfe en de celstofwisseling kan verbeteren.

De belasting van het lymfestelsel is groot in onze westerse maatschappij. Stress, ongezonde voeding en een gebrek aan beweging zorgen voor een ophoping van afvalstoffen die een ziekmakende invloed kunnen hebben. Een lymfestelsel dat overbelast en vervuild is kan zich onder andere uiten in chronische vermoeidheid, chronische infecties, hoofdpijn, migraine, een hoge bloeddruk, opgezette en/of pijnlijke benen, huidproblemen en bepaalde reumatische aandoeningen.

MLD biedt een groot aantal toepassingsmogelijkheden. Naast een positieve beïnvloeding van de hierboven beschreven symptomen is MLD een prima behandelingsmethode vóór en na operaties, bij kneuzingen en bij behandeling van littekens, terwijl bij spataderen verlichting van de symptomen bereikt kan worden. Ook bij zogenaamde “rusteloze benen” kan MLD leiden tot een vermindering van de klachten. MLD kan tenslotte ook helpen ter verbetering van stuwingsklachten die samenhangen met zwangerschap (ook postnataal) en



werkt ondersteunend bij verslapping van de huid en het direct daaronder liggende weefsel ten gevolge van bijvoorbeeld een vermageringskuur.

Een bijzondere toepassing van MLD is gelegen in de vermindering van stress. Door activering van het rustgevende deel van het zenuwstelsel (de parasympaticus) kan het lichaam zich ontspannen en nieuwe krachten opdoen.

MLD kan NIET worden toegepast bij acute infecties, trombose, bij hartfalen en bij nierfalen. Behandeling bij kanker is soms wel mogelijk, maar uitsluitend door een gekwalificeerde MLD-therapeut en in overleg met de behandelende arts.

Aangezien lymfe een langzaam stromende vloeistof is, zal een MLD-behandeling met een zekere regelmaat plaats moeten vinden. Afhankelijk van de aard van de klacht(en) kan die variëren van meerdere malen per week tot één maal per maand. Bij langer bestaande klachten moet rekening gehouden worden met een behandelingsschema van één tot twee maal per week gedurende enkele weken dat wordt afgesloten met een afbouwperiode. Zo nodig kan de therapeut aanvullende adviezen ter ondersteuning van de behandeling geven.

Een MLD-behandeling duurt 30-60 minuten. Het komt regelmatig voor dat cliënten tijdens de behandeling (bijna) in slaap vallen ten gevolge van het rustgevende en ontspannende effect van MLD.