

## **Bericht über Lymphologischen Beratungstag und Patientenfortbildung 14. / 15.6.2019**

Wieder einmal hatte die Selbsthilfegruppe LiLy Ludwigsburg die Referentin Emili Blecker von Lympholon für 2 Tage zu Besuch. Auf Grund der hohen Teilnehmerzahl wurde sie diesmal von Frau Sophie Kemper, ebenfalls ausgebildete Lymphtherapeutin, begleitet.

Für den lymphologischen Beratungstag hat uns die Physiotherapiepraxis Binder-Scriba in Ludwigsburg ihre Räumlichkeiten dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt. 27 Personen, Mitglieder der SHG, haben an diesem Tag die Möglichkeit zur lymphologischen Beratung und therapeutischen Befundung in der Zeit von 9:00 bis 19:00 Uhr genutzt. Dabei wurde sehr oft festgestellt, dass die Bestrumpfung nicht optimal bzw. noch nicht vorhanden ist. Tipps zum weiteren Vorgehen und Behandlungsansatz wurden an die Mitglieder weitergegeben. Die Teilnehmer erhalten im Laufe der nächsten 2 Wochen einen therapeutischen lymphologischen Befund. Dieser kann unterstützend sein, für weitere Vorgehen wie Beantragung einer Reha, bei der Beantragung der Schwerbehinderung oder auch bei ärztlichen Verordnungen zur Kompressionsbestrumpfung und Behandlungen zur manuellen Lymphdrainage.

Am darauffolgenden Tag fand dann die Patientenfortbildung mit aktiven Workshops in Tamm im Gemeindesaal der kath. Kirche St. Petrus von 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr statt. Hierzu hatten sich 28 Patientinnen angemeldet. Auch 5 Therapeutinnen (behandelnde Physiotherapeuten von Teilnehmern, die Interesse an der Dreidimensionalen Manuelle Lymphdrainagetechnik nach Emili Blecker hatten) waren zu Gast an diesem Tag. Emili Blecker hat zu Beginn den anatomischen Aufbau des Lymphgefäßsystems und seine Funktion erläutert und patientengerecht erklärt. Anschließend wurde kurz die klassische manuelle Lymphdrainage (MLD) und die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) aufgezeigt.

Bereits vor 2 Jahren hat sie uns schon einmal einen kurzen Einblick in die Dreidimensionale Manuelle Lymphdrainagetechnik nach Blecker bei einer Patientenfortbildung gegeben. Während der vergangenen Zeit hat sie diese nach und nach weiterentwickelt und geforscht. Anhand von 2 Fallbeispielen mit Bildern, kurzen Filmen und Dokumentationen wurde uns der Unterschied zur klassischen Lymph-drainage aufgezeigt. Der Einsatz von faszientherapeutischen Maßnahmen zur Lockerung der Gefäß-umgebung wurde angesprochen.

Mit Unterstützung von Sophie Kemper wurde uns die Selbstbehandlung mit der Dreidimensionalen Manuelle Lymphdrainagetechnik nach Blecker gezeigt. Jeder Teilnehmer hatte auch zu Beginn der Veranstaltung ein Skript zur Fortbildung erhalten. In dieses konnte man sehr gut die nützlichen Hinweise und Tipps eintragen. Emili Blecker hat seit dem Jahr 2016 die MLD/KPE deutlich optimiert und technisch weiterentwickelt. Die daraus entstandene Dreidimensionale MLD nach Blecker behandelt nicht nur das Lymphgefäßsystem an der Oberfläche, sondern bezieht das tiefe Lymphgefäßsystem in die Behandlung mit ein. Durch die faszientherapeutischen Maßnahmen wird die Gefäßumgebung gelockert und lymphostatische Fibrosen gelöst. Sie hat auch einen Lymphdrainagefingerhandschuh (patentiert) entwickelt, der derzeit produziert wird und im nächsten Jahr auf den Markt kommt. In der Zwischenzeit behandelt sie mit einfachen Handschuhen, die an der Handinnenfläche eine strukturierte Oberfläche haben.

Ganz wichtig ist die Mitbehandlung der Lymphgefäße im Bauchraum. Diese wird sehr oft von den Therapeuten nur sehr spärlich, wenn überhaupt, behandelt.

Bei ihrer Behandlung ist auch die Wippschaltung nach Blecker sehr wichtig. Diese wurde uns sehr genau erläutert und wir durften sie auch selbst an uns durchführen. Vorab wurden jedoch auch die Indikationen und Kontraindikationen hierzu erläutert. Denn nicht jeder darf diese Bauchbehandlung ausführen. Durch diese Wippschaltung wird eine Sogwirkung der Lymphbahnen angeregt. Es werden die Lymphbahnen im Hals-, Brust- sowie Bauchbereich aktiviert. Die anwesenden Therapeuten waren sehr interessiert und fasziniert von der Technik. Nähere Erläuterung hierzu folgt am Berichtende.

Nach der Wippschaltung erhielten wir eine Einweisung in die Selbstbehandlung eines Beines. Erst einmal wurde uns auch hier gesagt, dass man diese bei akuten Beinvenenerkrankungen nicht durchführen darf.

Der Lymph- und Venentee intensiv wurde ebenfalls nochmals vorgestellt. Dieser wurde zwischenzeitlich überarbeitet und neu zusammengesetzt, da der erste entwickelte Tee nicht die Wirkung hatte, die sich Emili erwünscht hat. Der Apotheker, der den Tee herstellt, hat uns Proben zur Verfügung gestellt. Wir haben erst einmal vor Ort den Tee zubereitet und jeder der wollte konnte diesen dann probieren. Geschmacklich war er schon einmal um einiges besser als der Erste. Die Teilnehmerinnen konnten alle eine Probe mit nach Hause nehmen, um den Tee besser zu testen. Bei Unverträglichkeiten kann der Tee abgeändert werden, hierzu sollte einfach Kontakt mit dem Apotheker Nils Hellenbrand von der Vital Apotheke Münster aufgenommen werden. Er verändert dann den Tee entsprechend.

Auch das Lymphtape wurde noch kurz angesprochen.

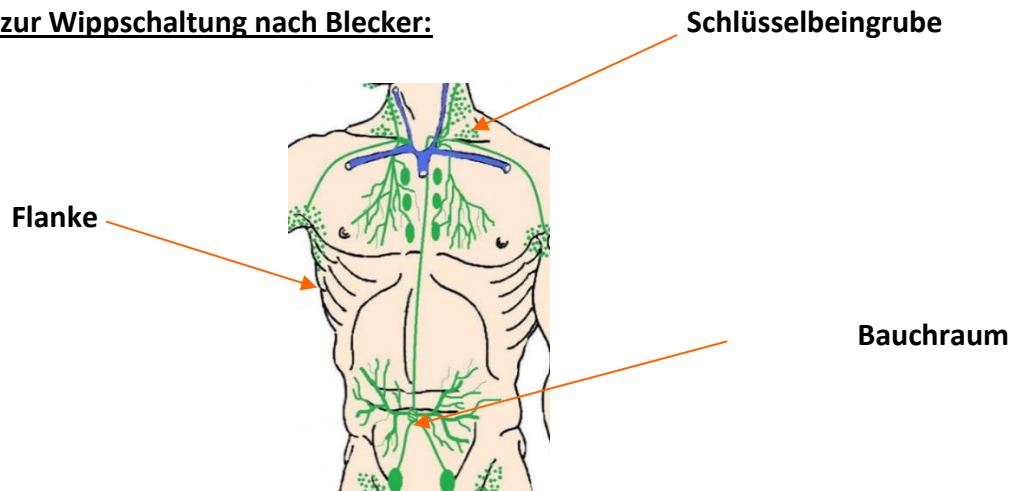
Anhand einer anwesenden Patientin mit einem Lymphödem am Arm wurde nun die Dreidimensionale Manuelle Lymphdrainagetechnik nach Blecker kurz vorgestellt. Innerhalb dieser kurzen Zeit von 20 Minuten konnte man schon deutlich eine Verbesserung sehen.

Nach Abschluss des offiziellen Teils der Patientenfortbildung wurden insgesamt 8 Patientinnen von Emili und Sophie für 45 Minuten mit der Dreidimensionalen Manuelle Lymphdrainagetechnik behandelt. Die Behandlungskosten trug jede Teilnehmerin selbst. Was da jedoch bei den Patientinnen teilweise geschah übertraf jegliche Vorstellung. Auch die Therapeutinnen die anwesend waren und auch bei den Behandlungen zugeschaut haben, waren total begeistert. Und zwar so sehr, dass diese beschlossen, so schnell wie möglich eine Fortbildung für diese Technik mit Emili hier im Raum Ludwigsburg zu organisieren. Diese Technik ist absolut vielversprechend. Nach nur 45 Minuten Behandlung ist eine Patientin aufgestanden, hat ihre Beine angehoben und gemeint: „oh man, so gut konnte ich mich schon lange nicht mehr bewegen“. So eine Behandlung würde ich mir dauerhaft wünschen. Bei der Patientin mit dem Armlymphödem wurde der Umfang vorher und nachher gemessen. Und siehe da; am Oberarm waren es nach 45 Minuten 2 cm weniger an Umfang und an der Hand vorne 1 ½ cm. Da sieht man, was nach dieser Technik in kurzer Zeit machbar ist. Eine weitere Patientin fühlte sich wesentlich leichter und schmerzfreier als vor der Behandlung. Auch mir ging es so, dass ich kaum von der Liege sofort auf das WC rennen musste und mich gar nicht richtig anziehen konnte. Meine Therapeutin war ebenfalls anwesend und hat zugeschaut. Sie meinte, oh wow man sieht richtig wie es im Bein arbeitet.

Die Therapeutinnen die anwesend waren, haben diese neue Art der Atemtechnik und Behandlung soweit es geht, schon in ihrer Praxis umgesetzt und so kommen schon 3 SHG-Mitglieder in den Genuss einer etwas anderen Behandlung. Natürlich noch lange nicht perfekt und richtig, aber sie organisieren ja schon die Fortbildung. Damit auch wir hier im Raum Ludwigsburg endlich mehr Therapeuten haben, die sich in der Dreidimensionalen Manuelle Lymphdrainagetechnik weiterbilden möchten.

Wir Patienten freuen uns schon sehr darauf.

### Erläuterung zur Wippschaltung nach Blecker:



1) Durchbewegen des Schultergürtels nach hinten, mit großen Kreisen, so dass die Bewegung des Schlüsselbeins zu sehen ist; und zwar im Sekundenrhythmus, 3 Mal (21, Pause, 22, Pause, 23, Pause). Zeigefinger und Mittelfinger, oder nur Zeigefinger, in die Schlüsselbeingrube der jeweiligen Seite legen, Schultern weit zu den Ohren ziehen und währenddessen in die Lunge einatmen und wieder ausatmen.

Danach die Hände an die Flanke legen, erneut tief in die Lunge einatmen und wieder ausatmen.

2) Erneutes Schulterkreisen nach hinten, 3 Mal im Sekundenrhythmus, beide Hände auf den Bauchraum auflegen, tief in den Bauch einatmen und ausatmen.

3) Ein letztes Mal 3 Mal mit den Schultern nach hinten kreisen, Zeigefinger und Mittelfinger, oder nur Zeigefinger, in die Schlüsselbeingrube der jeweiligen Seite legen, Schultern weit zu den Ohren ziehen und währenddessen in die Lunge einatmen und wieder ausatmen.

4) Nun Schulterkreisen, 3 Mal nach vorne (große Kreise und beachten, dass die Bewegung des Schlüsselbeins zu sehen ist), Hände auf den Bauchraum auflegen, tief und ausgewogen in den Bauchraum einatmen und wieder ausatmen.

5) Erneutes Schulterkreisen, 3 Mal groß und im Sekundenrhythmus nach vorne, Zeigefinger und Mittelfinger, oder nur Zeigefinger, in die Schlüsselbeingrube der jeweiligen Seite legen, Schultern weit zu den Ohren ziehen und währenddessen in die Lunge einatmen und ausatmen. Danach die Hände an die Flanke legen, erneut tief in die Lunge einatmen und wieder ausatmen.

6) Nun ein letztes Mal mit den Schultern kreisen, schön groß nach vorne, Hände auf den Bauchraum auflegen und tief und ausgewogen in den Bauchraum einatmen und wieder ausatmen.

Das Ganze kann der Patient während der Behandlung in der Physiopraxis 3-4 wiederholen.

Auch zu Hause kann diese Atemtechnik mindestens 2 Mal täglich durchgeführt werden; dauert nur 3-4 Minuten, auch am besten vor der Behandlung im Lympha-Mat durchführen.

Alles in allem war es wieder einmal eine sehr interessante und aufschlussreiche Veranstaltung mit Emili Blecker und wir werden auf jeden Fall eine weitere Veranstaltung im nächsten Jahr mit Emili und dem Thema Kompressionsverband und Taping planen.

Wir danken der Vital Apotheke Münster für die Bereitstellung des Lymph- und Venentees, der Physiopraxis Binder-Scriba für die Bereitstellung der Praxisräume.

Ein großer Dank auch an die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr für die finanzielle Unterstützung des Projektes.

Ein weiterer Dank an alle Teilnehmer, die auch mit ihren Spenden zum leckeren Buffet am Samstagmittag beigetragen haben.

Und natürlich ein herzliches Dankeschön an Emili und Sophie für Ihren Einsatz und dieses tolle Event.