

# Komplexe Physikalische Entstauungstherapie

## Die vier Säulen der Therapie

Mit der komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE) bieten wir Ihnen ambulant eine ganzheitliche Therapieform an. Die Therapie basiert auf vier Säulen und vervollständigt die intensive Entstauungstherapie.

### 1. Säule: Manuelle Lymphdrainage

Der zentrale Bestandteil der intensiven Entstauungs- und Erhaltungsphase ist die manuelle Lymphdrainage. Dabei wird mit gezielten Pump-, Schöpf- und Dehngriffen das verhärtete Bindegewebe gelockert und eine Sogwirkung in den Lymphknoten und Lymphgefäßen erzeugt. So wird die Lymphflüssigkeit von den Kapillargefäßen vermehrt aufgenommen und abtransportiert.

### 2. Säule: Kompression

Die Effizienz des Lymphsystems kann mittels manueller Lymphdrainage so weit verbessert werden, dass dieses bis zu vier Mal mehr Lymphflüssigkeit abtransportiert. Um die Wirkung der manuellen Therapie zu verlängern, ist das konsequente Tragen einer Kompression nötig.

Die Kompression – ob als Bandage oder als Strumpf – verstärkt den Widerstand bei muskulärer Aktivität. Der dabei erzeugte Arbeitsdruck fördert die Lymphaktivität und verhindert das erneute Anschwellen des betroffenen Körperteils.

### 3. Säule: Bewegung

Das Lymphsystem ist ein Fluss, der immer in Bewegung bleiben soll. Indem Sie aktiv sind und sich bewegen, tragen Sie wesentlich dazu bei, den Fluss Ihres Lymphsystems in Bewegung zu halten. Bei sportlicher Betätigung können Sie Ihre Lymphmotorik um einiges steigern.

Ideal ist zum Beispiel ein ausgedehnter Spaziergang, während sich eine statische Haltung wie längeres Stehen oder Sitzen negativ auswirkt. Wenn Sie sich hinlegen, um sich auszuruhen, sollten Sie daran denken, die Beine hochzulagern. Dabei helfen Sie, der Schwerkraft entgegenzuwirken und das Lymphsystem zu entlasten.

### 4. Säule: Hygiene und Hautpflege

Der Säureschutzmantel der Haut wird durch ein Lymphödem arg strapaziert. Deshalb ist es besonders wichtig, die Haut mit pH-neutralen Produkten zu pflegen. Achten Sie auch bei der Seife auf einen hautneutralen pH-Wert. Tragen Sie abends, wenn Sie den Kompressionsstrumpf ausziehen, eine nährstoffreiche Creme auf, um die Haut zu pflegen und ihre Elastizität zu erhalten.

Eine empfindliche Haut erleidet bereits aufgrund der kleinsten Unachtsamkeit eine Läsion, die zu einer Infektion führen kann. Reinigen und desinfizieren Sie selbst kleine Wunden umgehend, und achten Sie darauf, dass diese stets sauber sind.

## Kontakt und Anmeldung

Spital Lachen, Physiotherapie

Telefon +41 55 451 35 15

[physiotherapie@spital-lachen.ch](mailto:physiotherapie@spital-lachen.ch)

[www.spital-lachen.ch](http://www.spital-lachen.ch)

