

Ons lymfesysteem is van levensbelang

Hoe kunnen we er best zorg voor dragen ?



Ons lichaam bestaat voor 2/3 uit vocht. Dit vocht bevindt zich in en rondom alle lichaamscellen, bloedbanen, lymfebanen en hersenbanen. Er verlopen veel lichaamsprocessen via dit lichaamsvocht, o.a. het vervoer van zenuw-prikkels, hormonen en schadelijke stoffen zoals slechte bacteriën, en ook uitwisseling van stoffen of gassen, zoals zuurstof en koolzuurgas. We zijn optimaal in evenwicht als de waterhuishouding, die grotendeels geregeld wordt door ons lymfesysteem, in optimale conditie verkeert.

Naast ons bloedvatensysteem is er ook nog een tweede vaatstelsel in ons lichaam werkzaam, namelijk het lymfestelsel. Anders dan het bloedvatensysteem is dit lymfestelsel vooral een afvoerend systeem. De lymfe ontstaat en circuleert overal in de weefsels en vervoert vocht en afvalstoffen van de cellen vanuit de weefsels naar steeds grotere lymfevaten. Als deze minstens één lymfeklier is gepasseerd, komt ze in de bloedbaan terecht. De lymfebanen lopen parallel met de aders. Onze slagaders hebben een pomp, ons hart, om het zuivere bloed tot bij de uiteinden van ons lichaam te brengen, maar de aders en de lymfevaten hebben allebei kleppen, die het vervuilde bloed of het lymfevocht in de richting van het hart stuwten. Soms kan er met dit zelfreinigende systeem al eens iets misgaan. Een slecht functionerend lymfatisch systeem is een risicofactor voor de ontwikkeling van chronische ziekten.

Waar meerdere lymfevaten kruisen, liggen de lymfeklieren of lymfeknopen. Deze liggen in grote aantallen in de volgende gebieden:

- De hals
- De oksels
- De liezen
- Langs de luchtpijp
- Bij de longen
- Bij de darmen
- Achter in de buikholte
- In de bekkenstreek



Lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel. Ziekteverwekkers als bacteriën en virussen worden onschadelijk gemaakt. Onze milt is eigenlijk onze grootste lymfeklier.

Ons lymfestelsel heeft twee belangrijke functies

- Verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam. De lymfeklieren zijn een zuiveringssysteem dat ervoor zorgt dat afvalstoffen uit het lymfevocht worden gefilterd.
- Afweer tegen infecties, de lymfeklieren bevatten witte bloedcellen die infecties helpen bestrijden.

Lymfevaten nemen weefselvocht op waarin verschillende opgeloste eiwitten of afvalstoffen aanwezig zijn. Deze worden in de lymfeknopen vernietigd. Op deze manier werkt het lymfestelsel als een filter in ons lichaam. Onze lymfeklieren bevatten verder veel witte bloedcellen die ongewenste bacteriën en virussen kunnen vernietigen. Deze witte bloedcellen kunnen via de lymfe in de bloedsomloop gebracht worden. Ons lymfesysteem is zelfs 2 maal zo omvangrijk als ons bloedvatensysteem, dit illustreert hoe extreem vertakt het is, en hoe belangrijk!

Lymfeklieren kunnen opzwellen wanneer ze strijden tegen bacteriën en virussen die ons ziek zouden kunnen maken. De milt vormt lymfocyten of witte bloedcellen, die ziekteverwekkers onschadelijk maken. Daar waar onze bloedcirculatie een snel systeem is, en eerder Yang, is onze lymfecirculatie daarvan de trage tegenhanger, en eerder een Yin systeem. Beide systemen horen goed samen te werken voor een optimale gezondheid.

De studie van het lymfestelsel is redelijk recent, en we hebben ze vooral te danken aan de Deense Bioloog Emil Vodder, die in 1932 de Manuele Lymfedrainage ontwikkelde. Lange tijd werd de lymfedrainage enkel ingezet als er lymfeklieren weggenomen werden, in de oksel bij borstkanker bv, om een dikke arm te behandelen. Maar de lymfedrainage kan nog voor een heleboel andere gezondheidsproblemen nuttig ingezet worden. Voornamelijk aan te raden bij vochtretentie, water vasthouden dus, en oedeem of zwelling, zowel in het gelaat als op het lichaam. Het kan o.a. gaan over vocht onder de ogen, of opgezwollen benen of buik. Het spreekt vanzelf dat de behandelend geneesheer ook op zoek zal gaan naar de oorzaak van het stagnerende vocht.

Tegenwoordig zijn er meer en meer gespecialiseerde centra, lymfeklinieken met kinesisten die gespecialiseerd zijn in de lymfedrainage, bandagisten om te zwachtelen en steunkousen op maat aan te passen en vaatspecialisten die ook als specialiteit de grondige kennis van het lymfesysteem bezitten. Een oedeem wijst altijd op een onderliggend probleem. Het kan wel symptomatisch behandeld wor-

den, dat zorgt voor verlichting van de klachten, maar daarmee is het onderliggende probleem nog niet aangepakt. De kennis over de lymfologie groeit nog steeds. In de alternatieve geneeskunde kent men ook heel wat nuttige behandelingen, veelal gebaseerd op oude kennis.

Een verstopt lymfesysteem kan leiden tot ernstige en chronische ziekten die voortkomen uit een verzwakt immuunsysteem. Een verstopping in je lymfatische “drains” kan leiden tot de opeenhoping van toxines die het lichaam aanvankelijk probeert te verwijderen. Misschien zijn de symptomen van lichaamsstijfheid, hoofdpijn, opgeblazen gevoel, huidandoeningen en koude ledematen eigenlijk het gevolg van een traag lymfesysteem dat moet worden verbeterd.

Detox mogelijkheden om de functie van het lymfestelsel te verbeteren

Verminder stress

Deze technieken kunnen de doorstroming van lymfevocht verbeteren en ondersteunen door zowel de mentale als fysieke belasting van het lymfesysteem te beperken:

- Goede lichaamshouding, en vermijd té strak zittende, afknellende kledingstukken;
- Gezonde voeding, ronde zoete groenten ondersteunen de milt;
- Regelmatig stretching oefeningen, goed de spieren uitrekken;
- Diepe ademhalingsoefeningen, vooral goed en langdurig uitademen;
- Yoga en pilates.

Niet alleen uitstekende strategieën om stress en spanningen te verlichten, maar ook om de immuunfunctie te ondersteunen. Het verlicht lymfestagnatie en stimuleert de verwijdering van ziekteverwekkers uit je lichaam.

Bewegen

Bewegen is mogelijk één van de meest effectieve en gemakkelijkste manieren om de functie van het lymfestelsel te verbeteren. Beweging verhoogt de zuurstoftoevoer naar weefsels en cellen en stimuleert de bloedsomloop. Wanneer het lichaam niet regelmatig beweegt, blijven de gifstoffen in de spieren zitten. Een aandoening die bekend staat als hypoxie, is een conditie waarbij weefsels in het lichaam als geheel of in een bepaald deel van het lichaam niet voorzien worden van voldoende zuurstof. Zuurstoftekort is een ernstige verstoring van de gezondheid die consequenties heeft voor het functioneren van alle vitale functies en processen in het lichaam.

Massage

Lymfedrainage kan manueel toegepast worden, de Manuele Lymfedrainage techniek. De ervaren behandelend massagetherapeut of kinesist voelt daarbij heel goed waar de lymfe blokkeert en zal hij de behandeling in functie van de patiënt aanpassen. De kinesisten gebruiken meestal de MLDV methode, de Manuele Lymfe Drainage Vodder. Er bestaat ook de MLD, Manuele Lymfedrainage, o.a. ontwikkeld door professor Leduc. Beide technieken verschillen een beetje in aanpak.

Er zijn ook toestellen die lymfedrainage kunnen toepassen, een soort reuzenlarzen met druk compartimenten, de Pressotherapie.

Klachten die met lymfedrainage kunnen verbeteren:

- lymfoedeem en zwelling



➤ Een ervaren behandelend massagetherapeut of kinesist voelt bij de Manuele Lymfedrainage techniek heel goed waar de lymfe blokkeert en zal de behandeling in functie van de patiënt aanpassen.

- posttraumatische en postoperatieve oedemen, bv bloedingstoring
- dikke arm na oksel uitruiming bij borstkanker
- opgezet buik en darmstoornissen
- problemen met de sinussen en migraine
- postoperatieve vergroeiingen en littekens
- circulatiestoornissen, etalagebenen, restless legs, opgezwollen benen.

De Manuele Lymfedrainage is een heel rustige, zachte massagetechniek. Er wordt ritmisch een zachte, spiraalvormige druk uitgeoefend op de lymfeklieren en lymfebanen, de richting wordt bepaald door de stroomrichting van het lymfestelsel. Het ritme van de zachtjes pompende handgreep is van het grootste belang. Dit ritme moet exact overeenkomen met het openen en sluiten van de kleppen van de lymfebanen en haarvaatjes, zo dat het overtollige vocht kan afgevoerd worden naar de lymfeknopen toe en uiteindelijk naar de nieren en de longen, welke mee instaan voor een optimale vochthuishouding.

