

### 1.3.2 Popliteale Lymphknoten

Die Hände greifen von beiden Seiten um das Knie herum. Die Finger liegen mit allen Phalangen flächig in der Poplitea an. Die Finger beider Hände stehen sich gegenüber, und die Mittelfinger berühren sich leicht. Die Kreise werden nach proximal (in Richtung der Zeigefinger) durchgeführt.

*Wegen der Empfindlichkeit des Gewebes wird, anstelle der üblichen fünf, nur ein Kreis auf der Stelle durchgeführt. Die Hände werden dann um eine Position nach proximal versetzt.*

### 1.3.3 Daumenkreise

Daumenkreise in mehreren parallelen Bahnen über die mediale, ventrale und laterale Kniesseite, immer von distal nach proximal.

*Die Daumen liegen parallel überlappend hintereinander und quer zur Arbeitsrichtung auf. Es empfiehlt sich, mit der Lateralfäche der Daumen zu arbeiten, da so die Arbeitsfläche größer ist.*

*Jeder Daumen kreist zu seinen Fingern, mit Druck nach proximal, drucklos zurück.*

### 1.3.4 Stehende Kreise

Vier neben vier Finger. An der medialen Kniesseite wird begonnen. Die Finger zeigen dabei nach dorsal (Richtung Unterlage). In mehreren Ansätzen nach lateral über das Knie. An der lateralen Kniesseite werden die Hände umgestellt.

*Die jeweils kopfwärtige Hand „schwimmt“. Der Druck wird über die „Knöchellinie“ nach proximal gegeben. Die Bewegung der Hände nach distal geschieht drucklos.*

*Zusätzliche Griffe bei exsudativen Ödemen im Kniebereich.*

*Am medialen Kniegelenkspalt mit dem 3. und 4. Finger der kopfwärtigen Hand in Richtung Poplitea drainieren. Ansatz für Ansatz zur Patella aufwärts steigen.*

*Am lateralen Gelenkspalt wird mit der fußwärtigen Hand der gleiche Griff durchgeführt. Das Gesicht ist dabei dem Patienten zugewandt.*

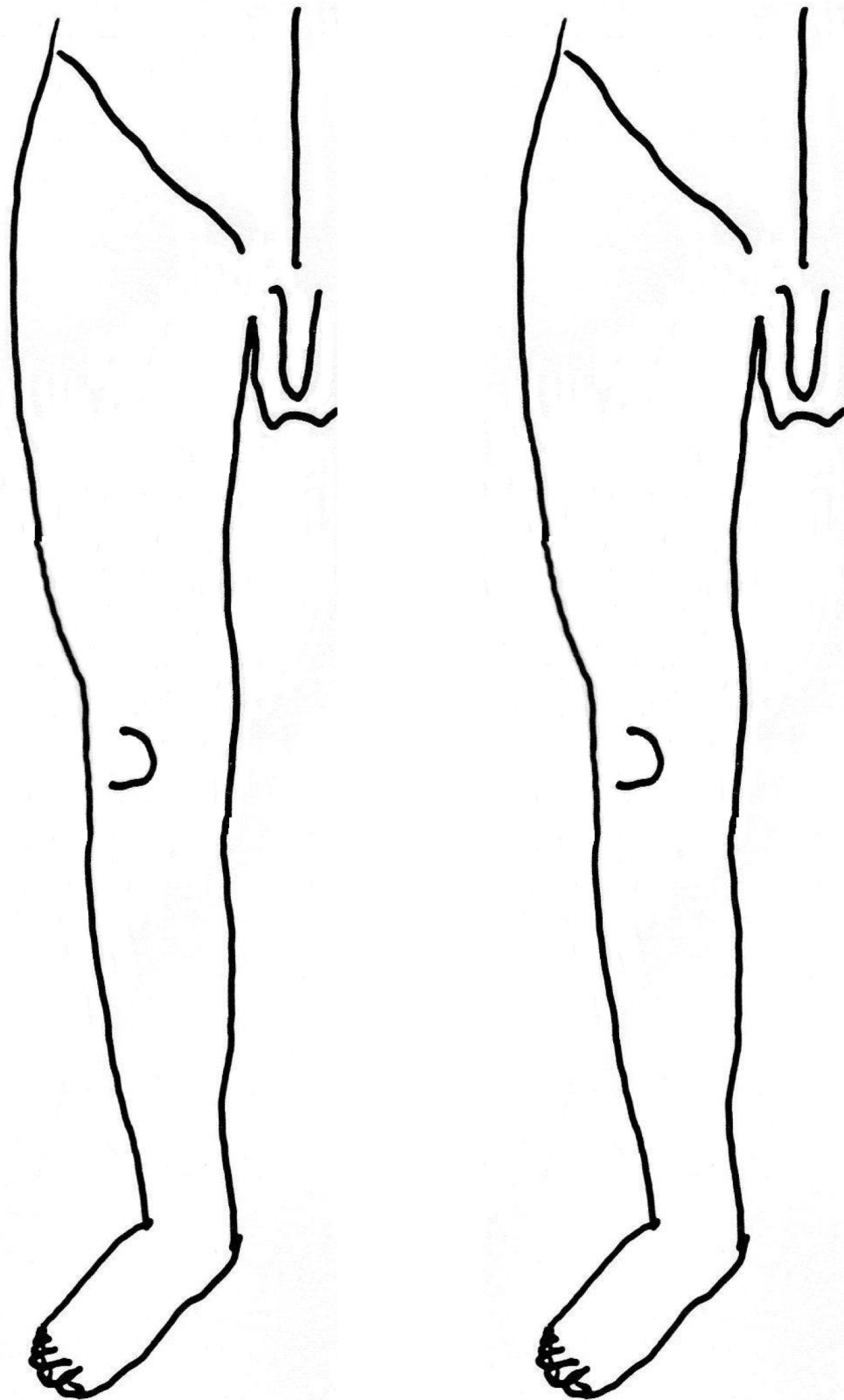
*Im Fall von Makroödemen, wie dem Lymphödem ist dieser Griff nicht durchführbar.*

## 1.4 **Unterschenkelbehandlung**

### 1.4.1 Schöpfgriffe an der Wade

Das Bein wird aufgestellt. Der Therapeut greift mit beiden Händen um den Unterschenkel herum, so dass die Hände die Wade umfassen. Beide Hände führen im Wechsel Schöpfgriffe aus. Im Achillessehnenbereich beginnen, am distalen Rand der Kniekehle enden.

1



<sup>1</sup> Die Grafiken wurden der Vorgängerversion „Griffreihenfolgen u. Behandlungsabläufe“ entnommen.

#### 1.4.2 Schöpfgriffe über Wade und Tibia

Die kopfwärtige Hand liegt weiter an der Wade, die fußwärtige umfasst von ventral den Unterschenkel, spart die Tibia aber mit einer Hohlhand aus. Beide Hände führen im Wechsel Schöpfgriffe aus. Die „Tibiahand“ befindet sich immer etwas proximaler als die „Wadenhand“.

### 1.5 Sprunggelenk und Fuß

#### 1.5.1 Stehende Kreise in der Achillessehnenloge (vier gegen vier Fingerkreise)

Eine Hand auf der Medial- eine auf der Lateralseite des Beines. Die Finger werden flächig angelegt, die Fingerspitzen zeigen nach dorsal. Die Fingerkuppen berühren die Achillessehne. Fünf Kreise auf der Stelle. In Richtung Zeigefingerseite kreisen. Mit Druck nach kranial, drucklos zurück.

#### 1.5.2 Daumenkreise zwischen den Malleolen.

Die Daumen liegen quer zum Lymphgefäßverlauf und arbeiten parallel hintereinander auf dem Hautgebiet über dem Retinakulum extensorum.

#### 1.5.3 „Lymphseebehandlung“

Rundumödemverschiebegriffe in mehreren Ansätzen, je nach Ödembeschaffenheit auf dem Fußrücken. Die Daumen stehen sich gegenüber und berühren sich an den Kuppen. Die Hände umschließen fest den Fuß und bilden auf der Fußsohle ein Widerlager. (Die Beschreibung der Ödemverschiebegriffe finden Sie in Kapitel 14.2.)

#### 1.5.4 Daumenkreise über den gesamten Fußrücken

Wie oben. Die Griffe werden in mehreren Bahnen durchgeführt, beginnen jeweils an den Zehengrundgelenken und enden in Höhe der Malleolen.

#### 1.5.5 Schöpfgriffe über die Zehen

Der jeweils zu behandelnde Zeh wird mit einer Hand im Nagelbereich fixiert, die andere Hand führt Schöpfgriffe von distal nach proximal auf Ober – und Unterseite durch.

*Im Fall des „Stemmerschen Zeichens<sup>2</sup> sind diese Schöpfgriffe kräftig auszuführen.*

#### 1.5.6 „Spazierstockgriff“

Gleichzeitige stehende Kreise um den lateralen – und medialen Malleolus herum und in der Achillessehnenloge aufwärts. Beginn caudal der Malleolen, die Finger zeigen zunächst nach caudal. Dann dorsal um die Malleolen herum wobei die Hände immer mehr aufgerichtet werden. In mehreren Positionen entlang der Achillessehne.

*Im Gegensatz zu Griff 1.5.1 wird zur Kleinfingerseite gekreist (schwimmen).*

#### 1.5.7 Ausstreichung wie zu Beginn.

---

<sup>2</sup> Das Stemmersche Zeichen ist eine Fibrose auf den Zehenrücken, die eine Hautfaltenverdickung zur Folge hat. Es weist als pathognomonisches Zeichen auf ein Lymphödem hin.