

LYMFEDRÆNAGE

NÅR LYMFESYSTEMET ARBEJDER OPTIMALT,
VIRKER DET UDRENSENDE OG IMMUNSTYRKENDE.



af Ingelise Hallengren

INTERNATIONALT GODKENDT UDDANNELSE TIL
LYMFEDRÆNAGETERAPEUT ER NU I DANMARK.
VI HAR PRØVET EN BEHANDLING.

Et par kyndige hænder bevæger sig med blide, bløde, cirkulære tryk fra halsområdet ned over maveregionen til lyske, ben og tæer. Erna Troels er ved at give mig lymfedrænage.

Det er meget behageligt og afslappende at modtage denne nænsomme behandling, som jeg efterfølgende erfarer har en dybtgående virkning. I min samtale med Erna forstår jeg, hvilke kræfter der arbejder med:

- Lymfesystemet fungerer som en vandslange: hvis man trykker hårdt på den, lukker man for væskestrømmen, men med de blide bevægelser hjælper man transporten af den.

Hun ved, hvad hun taler om: hun har givet behandlinger gennem otte år efter at være blevet uddannet hos Ludmilla Pedersen, som selv var uddannet hos metodens skaber, danskeren dr. Vodder.

Emil Vodder blev født i København i 1896. Man kan vist godt kalde ham et multitalent: han studerede tegning, kunsthistorie og sprog - og i sin fritid sangteknik og cello. Han læste biologi, mineralogi og botanik samt me-

dicin. Doktorgraden erhvervede han i kunsthistorie.

På baggrund af sin omfattende viden udviklede han i 1930'erne lymfedrænagen, en behandlingsmetode til primært at afhjælpe hudproblemer og betændelsessygdomme i hals og hoved. Hurtigt viste den sig effektiv for hele kroppen. Endnu senere udvikledes den til behandling af skader på lymfebånerne efter sygdom, operation og ulykke.

Erna Troels stiftede bekendtskab med alternativ behandling efter et trafikuheld. Det førte til, at hun uddannede sig til zoneterapeut og kraniosakralterapeut. På et kort kursus lærte hun også lymfedrænage, men hun ønskede en egentlig uddannelse, hvilket på det tidspunkt ikke fandtes i Danmark.

Erna hørte om Ludmilla Pedersen, som havde undervist sammen med dr. Vodder på hans skole. Efter hans død i 1986 havde Ludmilla ført uddannelsen videre, men da Erna kontaktede hende, var hun gået på pension. Det lykkedes dog Erna at overtale hende til at undervise endnu en gang.



Lymfedrænageterapeut Erna Troels, SundhedsOasen, er netop blevet internationalt certificeret til at uddanne terapeuter i dr. Vodders metode.

Siden har Erna været i praktik i Indien og taget et internationalt recertifikationskursus på Dr. Vodder Academy International i Østrig. På denne måde er dr. Vodders metode genopstået i hans hjemland.

I Østrig og flere andre europæiske lande er lymfedrænage *ad modum Vodder* (efter Vodder) godkendt af det offentlige sundhedssystem og indgår i sygeforsikringen.

Et sivesystem

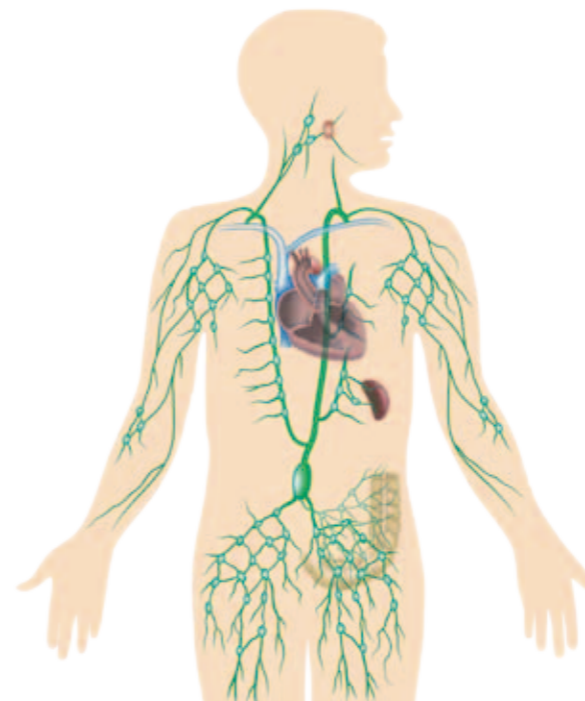
For at forstå dr. Vodders metode må vi kigge lidt nærmere på lymfesystemet. Vores blod cirkulerer i et lukket

system af blodkar. Cellerne har altså ikke direkte kontakt med blodet. Deres nærmeste omgivelser er vævsvæsken - lymfen - som transporterer nærings- og affaldsstoffer til og fra blodet.

Lymfen dannes af væske, der siver ud af de ultratynde blodkapillærer ude i vævene. Denne væske må tilbage til blodet, og det sker gennem lymfesystemet.

Lymfen opsamlles i et fint forgrenet netværk af lymfekar, der begynder inde mellem cellerne og samler sig i større og større kar. De løber til slut sammen i to store lymfekar, som tømmer sig ind i de store vener under kravebenene. Derfor begynder behandlingen altid i dette område.

Systemet består også af lymfeknuder - lymfekirtler. Det er små organer af varierende størrelse fra knappe-nålshoveder til ærter. De er



Vi har flest lymfekirtler i halsregionen, armhulene, lysken, ved lungerne og omkring tarmene. Det er netop de steder, der arbejdes med i behandlingen. NB: Der er lymfekar overalt i kroppen.

indskudt som filtre i lymfekarrene og indeholder hvide blodlegemer (lymfocytter), der opfanger smitstoffer m.m. Vi har ca. 600 lymfekirtler, heraf 160 i halsregionen (se ill.).

Ved lymfedrænagen hjælper lymfen ind i karrene. Efter en serie af behandlinger lærer lymfesystemet at klare opgaven selv, så det igen kan rense kroppen og stimulere immunsystemet.

Lymfesystemet er et envejs sivesystem uden "motor", og tyngdekraften har stor indflydelse. Det er derfor ofte i benene, at væskeophobninger viser sig først.

Hvad kan behandles?

Erna Troels har uddannet femten terapeuter, hvoraf de fleste giver behandlinger. De findes jævnt fordelt over

det meste af landet.

Grunduddannelsen sigter på at behandle personer med et intakt, men måske medfødt svagt lymfesystem.

- Man kan sammenligne lymfesystemet med veje. Nogle har en sekssporet motorvej, andre en markvej, siger Erna.

Lymfesystemets funktion kan være nedsat pga. affaldsstoffer. De kan fjernes med lymfedrænage. Stimulanser gør systemet trægt. Det kan bedres, ligesom dårlig blodcirkulation, hovedpine, betændelsestilstande, væskeophobninger og andre ubalancer i hud og øvrige væv kan afhjælpes.

På grunduddannelsen lærer eleverne at behandle disse tilstande. Den efterfølgende specialuddannelse tager sigte på at behandle speci-

En lymfedrænagebehandling starter altid i halsregionen. Her vises første trin, hvor der arbejdes fra øret og ned mod kravebenet. →



Andet trin: Behandling af Terminus, "endestationen", som er fordybningen lige over kravebenet, hvor al lymfe fra hele kroppen løber tilbage til blodkredsløbet.



Behandling under hagen og ned mod Terminus.



fikke lidelser, fx lymfødeme.

Et lymfødeme er en abnorm ansamling af lymfe, der giver en lokal hævelse. Det kan ses efter fjernelse af lymfeknuder og andre operationer, som forstyrrer den naturlige lymfestrøm.

Lymfødemebehandlere (fysioterapeuter) i sygehusvæsenet arbejder med lymfedrænage af beskadigede områder, typisk arme og ben. De arbejder mest lokalt; Erna og de terapeuter, hun uddanner, arbejder mere med at dræne lymfesystemet i hele kroppen. Metoderne ligner hinanden og stimulerer lymfesystemet til at åbne nye veje - anastomoser.

Stimulering af lymfens egen natur

På Dr. Vodder Academy International i Østrig er hver eneste bevægelse minutøst beskrevet. Bare en lille drejebevægelse er delt op i femseks bevægelser, både for at gøre behandlingen mest effektiv og for at kunne lære den videre.

- Man bevæger huden to veje, i en på-tværs- og en på-langs-bevægelse, viser Erna, - det får lymfen til hurtigere at bevæge sig ind i de bitte små kar.

Det undrer mig ikke, at en behandling varer halvanden time med den ro, rytme og

omhu, hvormed den udføres. At der som udgangspunkt anbefales seks behandlinger, måske flere, lyder også meget rigtigt, da hensigten er at genlære lymfesystemet at arbejde optimalt, så det resulterer i en udrensende effekt og dermed også en stimulering af immunforsvaret.

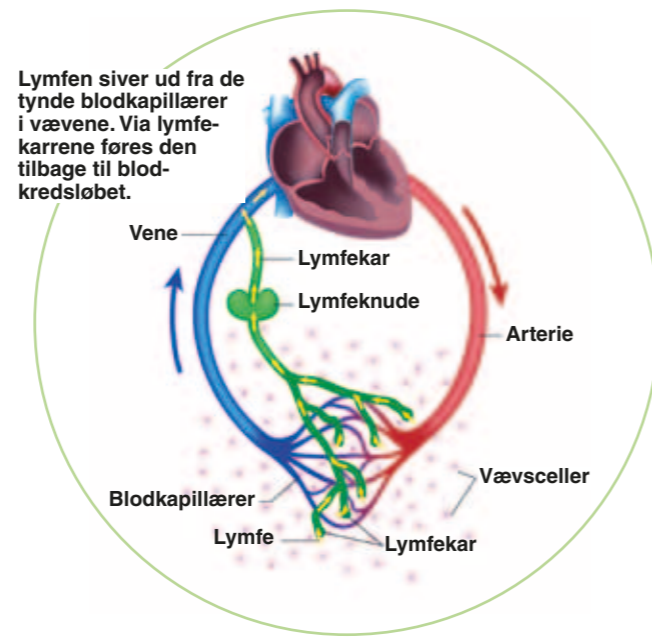
Erna fortæller endvidere: - Der er i Østrig blevet forsket meget i dr. Vodders metode. Han vidste intuitivt, udforskede og erfarede, at lige præcis det fjerlette tryk er det mest effektive til at få lymfen til at bevæge sig. Det har forskerne senere bevist.

Faktisk var lymfedrænage den behandling, man før penicillinets opdagelse kunne tilbyde for at stimulere immunforsvaret. Penicillin er hurtigt og effektivt, dog ikke befordrende for kroppens selvhelbredende kræfter, sådan som lymfedræningen er det. Måske vender det tilbud tilbage, nu hvor vi ser tiltagende penicillinresistens.

Lyse fremtidsudsigter

Jeg spørger til sidst Erna, hvordan hun tror, fremtiden ser ud for lymfedræningen? - Den går en lys fremtid i møde. Den vil få en større plads, fordi den har så meget at byde på, mener hun.

Der er en voksende be-



© Shutterstock

vidsthed om at tage ansvar for sit helbred, er vi enige om. Det gælder også med hensyn til udrensning og genopbygning af kroppens ivoende evne til at bekæmpe sygdom og finde tilbage til sundhed og velvære.

Lymfedræningen har her i Danmark indtil nu fortrinsvis været anvendt til at afhjælpe skader efter kræftbehandling og operation. Det område har fysioterapeuter specialiseret sig i.

- Med de lymfedræningeterapeuter, der nu er uddannet og på vej, vil behandlingen

blive mere udbredt og kendt, spår Erna.

Jeg takker for interviewet og behandlingen og begiver mig ud i blæsten for at cykle hjem. Både samme aften og i dagene efter mærker jeg virkningen af behandlingen: en kriblen i benene og en heftig tørst. Jeg er meget glad for at have stiftet bekendtskab med Erna og hendes lymfedrænage. □

Ingelise Hallengren er pens. skoleleder, alternativ behandler m.m. Henv.: ingelise@hallengren.net, tlf. 51 51 08 31.

UDDANNELSE I KØBENHAVN OG SILKEBORG

Skolen for Lymfedrænage tilbyder uddannelse både i København og Silkeborg. Grunduddannelse: Lægger sig tæt op ad dr. Vodders oprindelige og er på 165 lektioner over ca. fem måneder. Specialuddannelse: 90 lektioner mere.

For RAB-registrering kræves yderligere anatomi, fysiologi, psykologi, førstehjælp og klinikvejledning. Det er dog uden for Ernas regi.

Lymfedrænage kan bruges både som en selvstændig behandling og som supplement til anden behandling.

Henv.: SundhedsOasen v/Erna Troels, Fagotvej 68, 2730 Herlev, tlf. 22 26 95 51, www.lymfedrænage.com



Fotos: Erna Troels

”Den givende teknik” på læggen sætter gang i lymfens bevægelse opad mod Terminus. Der er forskellige greb, bevægelser, tryk og rytmer til specifikke kropsområder.