

Unsere Leistungen

Krankengymnastik
nach Bobath für
Kinder & Erwachsene
Massagen, Atemtherapie
& Lymphdrainage
Manuelle Therapie, auch
für Kinder & Säuglinge!
Krankengymnastik
alle Fachbereiche
Behandlung von Sport-
und Unfallverletzungen &
nach Operationen
Viele weitere Behandlungsmethoden

Medizinische Fußpflege

Bei uns werden Sie nicht hinter Vorhängen,
sondern in geschlossenen Räumen behandelt.



So finden
Sie die
nötige
Ruhe und
Entspannung!
Insgesamt
haben wir
7 Behand-
lungs-
räume.

So finden Sie uns

S- Bahnhof Grünbergallee

Kostenfreie Parkplätze vorhanden



Physiotherapie & Podologie

Praxis Wagner

Coloniaallee 41

12524 Berlin-Altglienicke

Tel. Physiotherapie: 030/ 67 89 85 49

Tel. Podologie: 030 / 41 99 76 50

E Mail: info@berlinPHYSIOTHERAPIE.de

www.berlinPHYSIOTHERAPIE.de

www.berlinFUSSPFLEGE.de

Alle Kassen, BG und Privat!



Behandlungstermine
nach Vereinbarung
auch ausserhalb
der Öffnungszeiten

Anja Wagner Physiotherapie & Podologie

Ihre Gesundheit liegt
uns sehr am Herzen.
Kommem Sie zu uns,
wir wollen Sie
begeistern.



Lymphdrainage

Unsere Grundregeln:
*Gesundheit zu fördern,
Krankheit zu verhüten,
Gesundheit wiederherzustellen,
Leiden zu lindern.*



Allgemeines

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) wurde in den dreissiger Jahren des 20. Jahrhunderts von Dr. Vodder und seiner Ehefrau in Frankreich entwickelt.

Das Lymphsystem ist ein Drainagesystem (Abfluss), das eine wichtige Bedeutung bei der Entschlackung, der Entgiftung und der Infektabwehr unseres Körpers hat. Das Lymphsystem läuft parallel zum Venensystem und transportiert die Lymphe. Die Lymphe besteht aus lymphpflichtigen Stoffen, die aus dem Zwischenzellraum abtransportiert werden müssen. Lymphpflichtige Stoffe sind überschüssiges Wasser, Eiweisse, Zellen (Krebszellen), Zelltrümmer, Bakterien und Viren.

Aufgrund unterschiedlicher Ursachen können Ödeme im Gesicht oder an einzelnen Körperteilen entstehen.

"Ödem" bedeutet Schwellung infolge Ansammlung von wässriger Flüssigkeit im Gewebe. Das Fließgleichgewicht zwischen An- und Abtransport im Bindegewebe ist gestört.

Ziele

Die MLD ist eine sanfte Massage zur Verbesserung des Lymphflusses. Mit rhythmischen Druckimpulsen wird der Abfluss von Gewebeflüssigkeit über das Lymph- und Venensystem gefördert. Dazu werden die **Vodderschen Grundgriffe** angewendet:

Stehender Kreis

Drehgriff

Pumpgriff

Schöpgriff

Alle Griffe bestehen aus einer Schub- und Entspannungsphase.

MLD hat eine stark entspannende, schmerzlindernde, wohltuende beruhigende Wirkung und regt die eigene Abwehr an.

MLD entwässert, entgiftet, entschlackt, beruhigt und stärkt das Abwehrsystem

Im Anschluß an die manuelle Lymphdrainage ist eine Kompressionsbehandlung (Bandagierung) bzw. eine aktive Bewegungstherapie zu empfehlen.

Anwendungsgebiete

- Ödemen aufgrund venöser Abflussstörungen (geschwollene Beine)
- Ödemen nach Verletzungen und Operationen**
- Rheumatische Erkrankungen
- Kopfweg und Migräne**
- Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit
- Lymphatischen Kindern (gekennzeichnet durch ständig laufende Nase)**
- Hormoneller Dysbalance bei Frauen. Kennzeichnend ist, dass in zyklischen Abständen- häufig in der zweiten Zyklushälfte- eine vermehrte Ödemneigung des ganzen Körpers am Morgen besteht. Dabei beginnt die Schwellung im Gesicht und setzt sich im Laufe des Tages bis in die Unterschenkel fort.
- Lipödem (überwiegend bei Frauen). Zonale Fettgewebsvermehrung in Höhe der Hüften und Oberschenkel, häufig auch die Unterschenkel erfassend (reithosenartig). Zusammen mit der Kompressionstherapie ist hier die Manuelle Lymphdrainage sehr geeignet.**

WICHTIG!

Wenn Sie unter Herzinsuffizienz leiden, kann die Lymphdrainage nicht oder nur unter strenger ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Fragen Sie dazu bitte Ihren Hausarzt.