

## **Indicaties Manuele Lymfe Drainage:**

Stimuleren van het lymfesysteem waardoor vocht en afvalstoffen beter afgevoerd kunnen worden

Weefselherstel bij blessures en na operaties

Herstel van het afweersysteem/ verhogen immuniteit, bijvoorbeeld na ziekte

Reiniging/ontslakking/detox, bijvoorbeeld tijdens reinigings- of vastenkuur

Sportblessures/hematomen: kneuzing; verrekking van spieren, pezen en ligamenten; na botbreuken

Overbelastingsproblemen van het bewegingsapparaat zoals KANS (RSI); tennis- of golfarm; spierkramp; spit

Ischias

Vóór en na bepaalde operatieve ingrepen zoals meniscus; total hip; keizersnede

Littekenbehandeling

Artrose, fibromyalgie, CTS (carpaal tunnel syndroom)

Allergie/hooikoorts: behandeling als kuur, liefst in aanvalsvrije perioden

Zware, vermoeide, rusteloze benen, bijvoorbeeld tijdens zwangerschap

Stress en stressgerelateerde klachten, bijvoorbeeld verhoogde spierspanning, hyperventilatie, hoofdpijn, spastische dikke darm, slapeloosheid, onrust, (chronische) vermoeidheid

[https://youtu.be/yG2uIBD6\\_Xw](https://youtu.be/yG2uIBD6_Xw)

