

Kontraindikationen für Programme

„Lymphaktivierung im Büroalltag“, „Lymph-Glow“, „Anti-Schwellungen Radikal“
„Ageless You – natürliches Transformationsprogramm“ und V.I.P. Programme

1. Allgemeine Gegenanzeigen

Die allgemeinen Gegenanzeigen für die Übungen entsprechen den in der klassischen manuellen Therapie üblichen Kontraindikationen

- Angeborene Fehlbildungen, Verletzungen, Anomalien oder Erkrankungen der Wirbelsäule, einschließlich komplexer Verkrümmungen
- Beachte bei Erkrankungen der Schilddrüse:
 - Wenn die Struktur der Schilddrüse verändert ist (Zysten, Tumoren, entzündliche Prozesse, knotiger Kropf, Autoimmunthyreoiditis) – sind die Technikanwendungen bedingt kontraindiziert und nur nach Rücksprache mit einem Arzt möglich.
 - Wenn die Funktion der Schilddrüse vermindert ist (Hypothyreose), aber kompensiert – die Anwendung der Techniken ist möglich.
 - Wenn die Struktur der Schilddrüse unverändert ist und die Hormonwerte im Normbereich liegen – die Anwendung der Techniken ist möglich.

Bei bestehendem Zweifel empfehlen wir vor Beginn der Technikanwendung, eine Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse durchführen zu lassen.

- Schädel-Hirn-Traumata
- Hauterkrankungen (Ekzeme, Pilzinfektionen, flache Warzen)
- Entzündliche Erkrankungen des Gesichts- und Trigeminusnervs
- Erkrankungen des Lymphsystems
- Durchblutungsstörungen des Gehirns
- Hypertonische Erkrankung dritten Grades
- Onkologische (Krebs-)Erkrankungen
- Schwerer Osteoporosegrad
- Schwere Allgemeinerkrankungen (Autoimmunerkrankungen, Diabetes mellitus, schwere Gefäßerkrankungen, Pathologien des endokrinen Systems, systemische Bindegewebserkrankungen, Kollagenosen usw.)
- HNO-Erkrankungen im akuten Stadium
- Plastische Operationen im Gesichts- und Halsbereich in der Vergangenheit (nicht früher als 6 Monate nach dem Eingriff, eine ärztliche Rücksprache ist erforderlich)



- Psychische Störungen und bestimmte neurologische Erkrankungen
- Alkoholismus
- Allgemeines Unwohlsein
- Verbot durch den behandelnden Arzt
- Jegliche akuten Erkrankungen und allgemeines Unwohlsein (akute Virusinfektionen, Erkältung, Grippe, erhöhte Körpertemperatur)
- Verschlimmerung chronischer Erkrankungen — warten Sie, bis die Symptome abklingen
- Akute Verletzungen (starke Prellungen, Knochenbrüche und andere traumatische Verletzungen)
- Kürzlich durchgeführte Operationen (innerhalb der letzten 3 Monate)
- Schwangerschaft
- Die ersten 3 Monate nach der Geburt
- Akute Schmerzsyndrome, akute Rückenschmerzen
- Neurologische Symptome (Sensibilitätsstörungen, Muskelschwäche)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (ärztliche Rücksprache notwendig)

2. Besondere Gegenanzeigen für das Training bei Vorliegen zahnärztlicher Probleme

- Verrenkungen und Subluxationen des Unterkiefers
- Deformierende Arthrose
- Rheumatoide Arthritis
- Fortgeschrittene Karies
- Zahnärztliche Operationen
- Akute entzündliche Prozesse im Gesichtsbereich

3. Gegenanzeigen für die Schröpfmassage

- Allgemeines Unwohlsein oder Unbehagen
- Akute entzündliche Prozesse
- Hauterkrankungen im akuten Stadium
- Chronische somatische Erkrankungen im akuten Stadium



- Blutgerinnungsstörungen — selbst bei geringem Einfluss besteht das Risiko starker Blutergüsse
- Hautallergische Reaktionen
- Vorhandensein von hervortretenden Muttermalen oder Neubildungen — diese müssen unbedingt umgangen werden
- Couperose (mit Zustimmung eines Dermatologen ist eine leichte Massage zur Wiederherstellung der Kapillarstruktur erlaubt)
- Hoher Blutdruck — Kopf- und Nackenmassage nur mit Vorsicht durchführen, da die verstärkte Durchblutung im Gesicht den Blutdruck erhöhen kann
- Krampfadern: Massagen an Armen und Beinen sollten ausgeschlossen werden
- Filler: nur mit Genehmigung des behandelnden Arztes oder Kosmetologen
Die Prozedur kann den Abbau von Injektionspräparaten beschleunigen oder sie bei unsachgemäßer Anwendung verschieben
- Schwangerschaft und Stillzeit (mit Vorsicht und nur mit Zustimmung des Frauenarztes)

Quellenverzeichnis

Leitlinien & Fachgesellschaften

Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen (GDL) (2019). *S2k-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der Lymphödeme*. AWMF-Register Nr. 058-001. Verfügbar unter: <https://register.awmf.org/>

IFOMPT – International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (2022/2023). *International Cervical Framework: Risk Assessment of Vascular Pathologies Prior to Cervical Manipulation*. IFOMPT.

New Zealand Physiotherapy Board (2018). *Physiotherapy Standard – Cervical Manipulation*. Wellington: NZPB.

Lehrbücher & klassische Fachliteratur

Cook, C. E. (2010). *Orthopedic Manual Therapy: From Art to Evidence*. Upper Saddle River: Pearson.

Grieve, G. P. (1989). 'Contra-indications to spinal manipulation and allied treatments', *Physiotherapy*, 75(5), S. 262–268.

Learman, K., Showalter, C. und Cook, C. (Hrsg.) (2014). *Manual Physical Therapy of the Spine*, 2. Aufl. St. Louis: Elsevier.

Wissenschaftliche Artikel – Manuelle Therapie

de Best, R. F., Schmitt, M. A. und Pool, J. J. (2023). 'Risk assessment of vascular complications following manual therapy of the cervical spine', *Musculoskeletal Science and Practice*, 64, 102747.

Finucane, L. M. et al. (2020). 'International Framework for Red Flags for Potential Serious Spinal Pathologies', *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 50(7), S. 350–372.

Schäfer, A. G. et al. (2010). 'Outcomes differ between subgroups of patients with low back pain identified using modified Delphi consensus criteria', *BMC Musculoskeletal Disorders*, 11, 147.

Wissenschaftliche Artikel – Lymphdrainage

Ramadan, A. A. et al. (2024). 'Manual lymphatic drainage: A systematic review of clinical evidence', *Journal of Vascular Nursing*, 42(1), S. 12–25.



Vairo, G. L. et al. (2009). 'Manual lymph drainage techniques in sports medicine and rehabilitation: Systematic review', *International Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), S. 152–164.

Zheng, J. Y. et al. (2021). 'Safety, precautions, and modalities in cancer rehabilitation', *PM&R*, 13(2), S. 171–187.

Therapie- und Fachportale (Sekundärquellen)

DocCheck Flexikon (o. J.). *Manuelle Lymphdrainage*. Verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com>

Vodder Akademie (o. J.). *Kontraindikationen der manuellen Lymphdrainage*. Verfügbar unter: <https://www.vodderakademie.com>

Ofa Bamberg (o. J.). *Manuelle Lymphdrainage – Informationen und Kontraindikationen*. Verfügbar unter: <https://www.ofa.de>

Lipoedemportal (o. J.). *Kontraindikationen bei KPE und Lymphdrainage*. Verfügbar unter: <https://www.lipoedemportal.de>