

LYMFATICKÁ MANUÁLNÍ MASÁŽ



- ▶ Je nepostradatelný pro imunitu a detoxikaci organismu
- ▶ Při jeho stagnaci dochází k otokům, až k lymfedémům
- ▶ Při městnání lymfy dochází i ke změně napětí měkkých tkání v okolí kloubů a tím k bolestivosti.
- ▶ Nelze pominout i kosmetický efekt (celulitida, pomerančová kůže).
- ▶ Lymfatický systém nemá vlastní pumpu (srdce a krevní oběh), lymfu rozproudí pouze zdravý pohyb a dýchání a samozřejmě lymfatická masáž (resp. drenáž).

DŮLEŽITOST LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

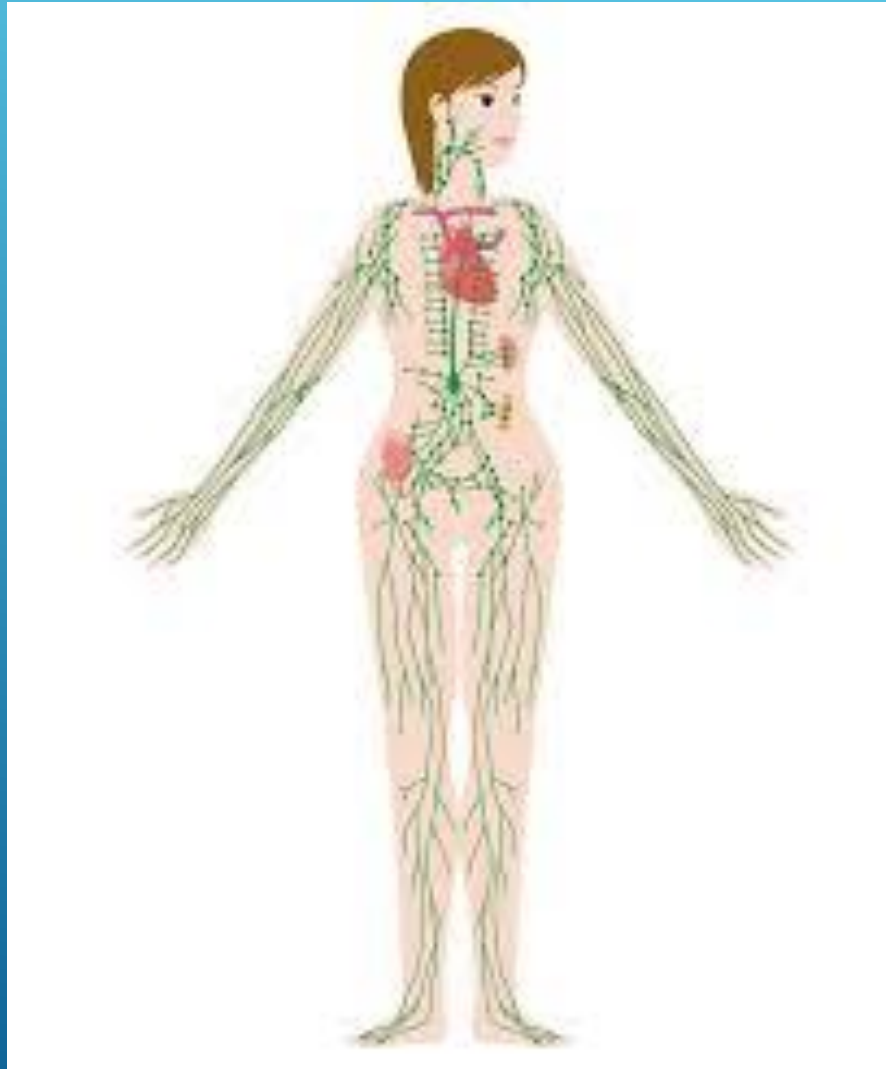
- ▶ Lymfatický systém lze rozdělit na lymfatické cévy či řečiště, ze kterých se lymfa sbírá v uzlinách.
- ▶ Nejdůležitějšími uzlinami, které lze ovlivňovat jsou v oblasti klíčních kostí a krku, ty musíme otevírat vždy.
- ▶ Dalšími významnými uzlinami jsou ty v podpaží, tříslech a v podkolení.
- ▶ V těle je však celá řada uzlin, na které nedosáhneme (kolem vnitřních orgánů) a které lze ovlivnit dechem.
- ▶ Systém pak funguje tak, že z podkoží nebo od orgánů lymfa sbírá odpadní látky metabolismu. A od periferie se lymfa stahuje k menším uzlinám, odtud dalšími cévami k větším uzlinám a takto se odpadní látky dostávají postupně k játrům a ledvinám a z těla ven.
- ▶ Když je však tělo v tenzi, tento tok nefunguje optimálně.
- ▶ Lymfatickou masáží pak postupujeme „kaskádovitě“ Vždy se otevírou

ANATOMIE LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

- ▶ Na podporu imunity v obdobích, kdy jsme vystaveni virózám.
- ▶ Když jsou pocity těžkých nohou, zejména v letním horku.
- ▶ Při otocích kotníků, lýtek nebo prstů na rukou.
- ▶ Před operacemi nebo v rámci rekonvalescence, zejména při operacích v ústní dutině zabraňujeme následným otokům. Zrovna tak lze působit u kloubů.
- ▶ Dále kosmetické účinky na obličeji (vypne se pleť) nebo při celulitidě, která vzniká i při „hromadění vody“.
- ▶ **Kontraindikacemi** jsou však akutní onemocnění, takže při rýmě a nachlazení nedělat. Při onkologických onemocnění bývají obvykle zasaženy lymfatické uzliny a drenáží bychom tvořili metastázy. Při vyléčené rakovině však pomoci lze. Další kontraindikací mohou být těžké lymfedémy (sloní noha), které patří do rukou lymfoterapeutů a lékařů.

KDY LYMFATICKOU MASÁŽ POUŽÍT A KDY NE?







- ▶ Nejdříve se provádí „eflorage“ ošetřované oblasti. U klíčních kostí hladíme od hrudní kosti k vnějším (laterálním) okrajům, u končetin od prstů k trupu.
- ▶ Následně se krouživým pohybem prstů otevírají hlavní uzliny (podpažní, tříselné, kolenní...)
- ▶ Od kolena nebo lokte potom krouživě dlaní vedeme lymfu nahoru k uzlinám.
- ▶ Poté se lymfa vede technikou pumpnutí s kroužkem stejným způsobem k uzlinám.
- ▶ Dále otvíráme uzliny nižší (koleno nebo loket) a od zápěstí či kotníku opakujeme stejný postup jako u stehna/ nadloktí.
- ▶ Uzliny u zápěstí a kotníků se obvykle neotvírají, provádíme tedy zrovna drenáž ruky nebo chodidla.
- ▶ U zad je postup podobný.
- ▶ O drenáži břicha se spekuluje, zdali je účinná nebo není, protože významnější uzliny a lymfatické cesty jsou uloženy hlouběji.
- ▶ To nejdůležitější ošetření je ale kolem klíčních kostí a na krku

TECHNIKA LYMFATICKÉ MASÁŽE

- ▶ Přesto, že už tradiční systémy starověkých medicín znají význam lymfatického systému, neměly potřebu lymfu ovlivňovat přímo masáží. Používaly spíš cvičení, dech a podpůrnou bylinnou léčbu.
- ▶ Také západní lékaři jako Hippokrates a Paracelsus měli tento přístup.
- ▶ Manuální lymfodrenáž představili poprvé dánští manželé Vodderovi v roce 1936. Během války byla opomíjena a v 60. letech ji rozvíjel v Essenu Dr. Asdonka. U nás lymfodrenáž rozvíjel prof. Bechyně.
- ▶ Na začátku 21. století u nás metodu nejvíc rozvíjí paní Erika Hüblová

HISTORIE METODY