

# LYMFATICKÁ MANUÁLNÍ MASÁŽ

# DŮLEŽITOST LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

---

- ✘ 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).

# ANATOMIE LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

---

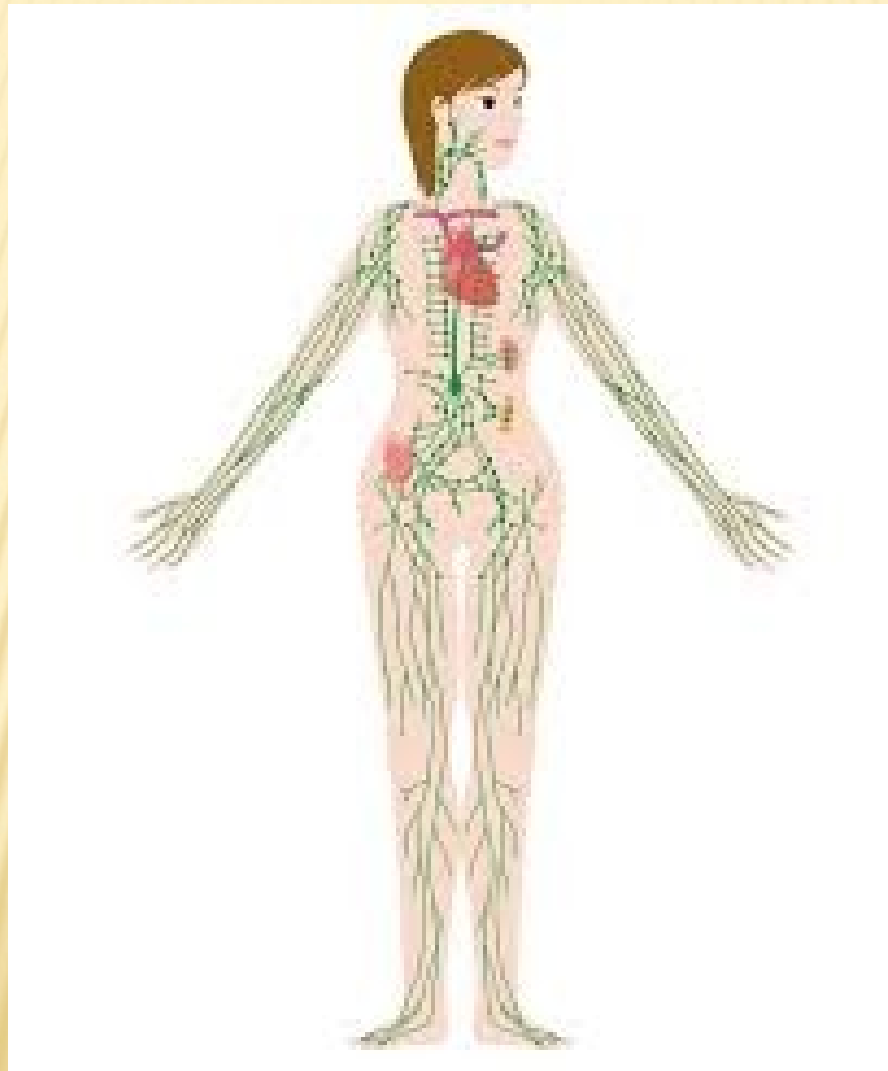
- ✘ Lymfatický systém lze rozdělit na lymfatické cévy či řečiště, ze kterých se lymfa sbírá v uzlinách.
- ✘ Nejdůležitějšími uzlinami, které lze ovlivňovat jsou v oblasti klíčních kostí a krku, ty musíme otevírat vždy.
- ✘ Dalšími významnými uzlinami jsou ty v podpaží, tříslech a v podkolení.
- ✘ V těle 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 otevřou

# KDY LYMFATICKOU MASÁŽ POUŽÍT A KDY NE?

---

- ✘ 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 ruce.
- ✘ 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 obličej (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.







# TECHNIKA LYMFATICKÉ MASÁŽE

---

- ✘ 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



# HISTORIE METODY

---

- ✘ Přesto, že už tradiční systémy starověkých medicín znají význam lymfatického systému, neměly potřebu lymfu ovlivňovat přímo masáží. Používaly spíše 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