

vježbe

Limfna drenaža jedinstvena je tehnika za održavanje i poboljšavanje psihofizičkog zdravlja i lijepog izgleda, te uklanjanje stresa i relaksaciju. Osnovna svrha joj je uspostavljanje ravnoteže između tekućina u organizmu, a uveo ju je dr. Vodder početkom dvadesetog stoljeća. Iskustva su pokazala da je korisna ne samo kod osoba koje imaju zdravstvenih problema nego i kod zdrave populacije, a odlično se može kombinirati sa raznim wellness uslugama. Sastavni je dio raznih anticelulitnih programa, programa mršavljenja i programa opuštanja.

Ručna limfna drenaža

Limfna drenaža u prvom redu djeluje na limfni sustav, poboljšava funkciju limfnih žila, kapilara i zalistaka, te odvodnju štetnih proizvoda metabolizma. Samim time, posredno djeluje na imunološki sustav poboljšavajući obrambene snage orga-

Ručna limfna drenaža - metoda

nizma. Osim toga, djeluje i na autonomni živčani sustav i time posredno na uklanjanje stresa i opuštanje.

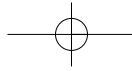
Pravilnim izvođenjem ručne limfne drenaže moguće je stimulirati i povećati odvodnju limfe i do 20 puta. Vrlo je važan pritisak pri izvođenju ručne lim-

fne drenaže. Prejak pritisak može loše djelovati na protok limfe, ali i oštetiti limfne žilice za čiji oporavak treba do 24 sata. Zbog toga je klasična ručna masaža kao i ostale masažne tehnike koje karakterizira jači pritisak kontraindicirana na mjestima edema.

Ručna limfna drenaža je snažno oruđe, ali samo u rukama osoba koje su educirane za njeno izvođenje, jer nepravilno izvođenje nema apsolutno nikakvog učinka



Priprema za tretman



■ Piše: Iva Šklempa, viši fizioterapeut

n a drenaža za dušu i tijelo

Limfni sustav

Tkiva u ljudskom organizmu opskrbljuju se kisikom i hranjivim tvarima koje iz kapilara difuzijom prelaze u susjedne stanice. Dok krv teče kroz kapilare dio krvne plazme prolazi kroz stijenke kapilara u međustanične prostore i stanice tako dobivaju kisik i hranjive tvari. Istodobno, u tekućinu međustaničnih prostora iz stanica izlaze proizvodi metabolizma, ugljik-dioksid i razne štetne tvari. Dio prelazi izravno u krvne kapilare, a dio ostaje u međustaničnoj tekućini i iz nje otječe limfom.

Limfni sustav prehranjuje i odvodi štetne tvari iz tkiva, te obavlja pročišćavanje u limfnim čvorovima koji su važni za obranu organizma. Kad ne bi bilo limfnog sustava, suvišak vode, bjelančevina i proizvoda metabolizma nakupljao bi se u tkivima što bi rezultiralo naticanjem, a naposljetku i nekrozom tkiva i teškim poremećajima.

Limfa je bezbojna ili blago žuta tekućina sličnog sastava kao krvna plazma. Sadržaj i količina joj se mijenja s obzirom na svrhu, stanje i aktivnost tkiva iz kojeg potječe. Najvažnija

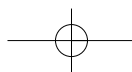
Osnovna svrha limfne drenaže je uspostavljanje ravnoteže između tekućina u organizmu, a uveo ju je dr. Vodder početkom 20. stoljeća. Ručna limfna drenaža jedinstvena je tehnika za održavanje i poboljšavanje psihofizičkog zdravlja i lijepog izgleda, te uklanjanje stresa i postizanje relaksacije.



Pokret glađenja na čelu



Pokret "namještanja" obrva



vježbe

zadaca limfe je odnošenje molekula bjelancevina iz tkiva.

Limfne žile i čvorovi

Stijenke limfnih kapilara vrlo su propusne. Limfne žile imaju vlastitu stijenku, a limfa u njima teče istim smjerom kao i krv u venama, od periferije prema srcu. Za to su vrlo bitni za-

lisci koji spriječavaju vraćanje limfe prema periferiji, odnosno potiskuju limfu prema srcu. Osim zalistaka, na protok limfe djeluje i pulsiranje okolnih arterija i kontrakcije mišića.

Najveći otpor protoku limfe pružaju limfni čvorovi u kojima se limfa zgušnjava. Limfni čvorovi nalaze se na određenim

mjestima uz tok limfnih žila. U tijelu čovjeka ima ih između 400 i 700, a veličina im također varira. Najviše ih ima u abdomenu, zatim u vratu, pazusima i preponama. Oni djeluju kao filteri za limfu. U njima se prepoznaju, zadržavaju i uništavaju strane čestice i mikroorganizmi. Iz limfnog čvora izlazi lim-

fna žila kojom limfa dalje otječe prema većim limfnim vodovima. Na kraju se sve limfne žile ulijevaju u dva velika limfna voda, a to su prsni limfni vod i desni limfni vod koji limfu posredno izlijevaju u gornju šuplju venu.

Djelovanje ručne limfne drenaže

Najvažnija indikacija za primjenu ručne limfne drenaže je limfni zastoj. Do njega dolazi uglavnom zbog nedostatka kretanja, preopterećenja (npr. zbog dugotrajnog stajanja), izloženosti hladnoći što nepovoljno djeluje na tok limfe, mehaničkih prepreka (npr. nakon operacija i ozljeda) i zbog prirodne ili stečene disfunkcije limfnih žila.

Osim drenirajućeg djelovanja, važan je i utjecaj limfne drenaže na autonomni živčani sustav. Limfna drenaža djeluje smirujuće i pomaže uklanjanje stresa. Zbog svog smirujućeg djelovanja, odnosno aktivacije parasimpatikusa može se koristiti i za smanjenje tonusa mišića, bolova u mišićima, te za smanjenje bolova uzrokovanih degenerativnim bolestima sustava za pokretanje.

Bitne smjernice za izvođenje

Limfna drenaža korisna je i za klijente koji imaju slab imunitet i žale se na loše osjećanje ili na kronični umor. Iz vezivnog tkiva limfnom drenažom odvođeni su štetni proizvodi metabolizma, a time i eventualni uzročnici bolesti koji se potom uništavaju u limfnim čvorovima. Također, ova tehnika se koristi nakon sportskih ozljeda (nakon udaraca, uganuća i istegnuća) u svrhu reduciranja edema, a poboljšava i regeneraciju tkiva nakon ozljede.

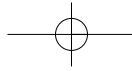
Vrlo važna indikacija za provođenje ručne limfne drenaže je prevencija nastanka ožiljaka. Zbog toga se ona često izvodi nakon različitih plastičnih operacija, a osnovna svrha je prevencija stvaranja keloida. Osim



“Smirivanje” lica kupolom



Stojeći kružni pokret



toga, kozmetičari koriste ovu metodu za poboljšanje kvalitete kože i uklanjanje otoka oko očiju. Bez obzira što je ručna limfna drenaža vrlo sigurna metoda, bitno je poštivati određene kontraindikacije. To su: maligne bolesti, povišena tjelesna temperatura, akutne upale i infektivne bolesti i bolesti krvnih žila.

Osnovni pokreti

Četiri osnovna pokreta ručne limfne drenaže su:

- stojeći kružni pokret
- pokret pumpanja
- pokret davanja
- zaokretni pokret

Koriste se još neki pokreti koji nisu specifični za limfnu drenažu poput gladenja. Točno je propisan redoslijed izvođenja ovih pokreta za svaki segment tijela, kao i moguće kombinacije pokreta.

Svi pokreti ručne limfne drenaže temelje se na nekoliko principa. Pokazalo se da se limfni putevi najbolje otvaraju i stimuliraju laganim rastezanjem, pogotovo sa pomalo lateralno usmjerenim pokretom. Potrebno je da pokret bude usmjeren

Impuls d.o.o.
Studio za masažu i
manualnu terapiju
Ilica 128, Zagreb
Tel: 01/3768-264
Mob: 091/5082-854
info@studioimpuls.net
www.studioimpuls.net

prema točno određenom limfnom čvoru. Koža se nakon pokreta ne smije natezati prema natrag, nego se samo lagano popusti pritisak ne prekidajući kontakt s kožom klijenta.

Tretman ručne limfne drenaže traje od 30 do 60 minuta, a prvi tretman ne bi trebao trajati više od 30 minuta da ne preopteretimo srce velikim venskim priljevom.

Ukoliko kod klijenta primijetimo promjenu boje kože, pojačano znojenje i ubrzano disanje potrebno je prekinuti tretman.

Zbog svega navedenoga, ručna limfna drenaža je snažno oruđe, ali samo u rukama osoba koje su educirane za njeno izvođenje, jer nepravilno izvođenje nema apsolutno nikakvog učinka.

W

Četiri najvažnija principa za izvođenje ručne limfne drenaže

Najvažnije je pravilno dozirati pritisak. Pravilan pritisak je dovoljno čvrst da se ne kliže preko kože, ali toliko je lagan da ne osjećamo tkiva ispod kože (mišiće, krvne žile i sl.). Ne smije se pojaviti hiperemija. Ponekad maseri koji prakticiraju klasičnu ručnu masažu i ostale vrste masaže koje karakterizira jači pritisak imaju problema s doziranjem pritiska, jer su navikli na jači pritisak. Isto tako, teško je vjerovati da toliko lagan pritisak ima takav učinak. Ukoliko je pritisak prejak oštećujemo limfne žilice i ometamo protok limfe, odnosno djelujemo kontraproduktivno.

Smjer pritiska je također vrlo važan zbog toga što je cilj stimulirati protok limfe prema određenim limfnim čvorovima. Ukoliko radimo u pogrešnom smjeru nećemo postići nikakav učinak. Ritam je isto tako važan zbog toga što pravilan ritam i brzina izvođenja potpomažu protok limfe i djeluju na autonomni živčani sustav, te posredno relaksiraju klijenta.

Pravilan slijed pokreta četvrti je princip kojeg se treba pridržavati. Kada dreniramo jedno područje uvijek počinjemo na njegovom proksimalnom dijelu. Tijekom rada pomičemo se sve distalnije od limfnog čvora. Na taj način omogućujemo da se kompletan suvišak tekućine izdrenira.

Zaokretni pokreti palcem i kažiprstom



Zaokretni pokret palčevima



Pokret davanja na podlaktici



Spiralni pokret palcem preko lakatne jame

