



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 10. 6. 2022 | Mgr. Martina Karasová

# Když lymfa stagnuje, pomohou lymfodrenáže

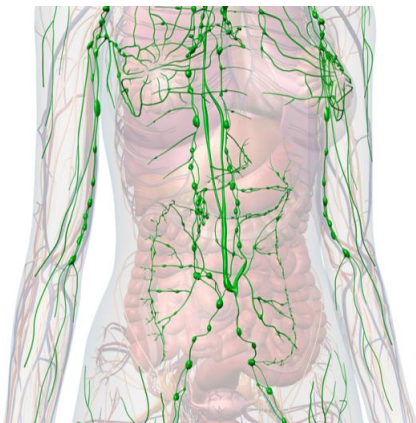
URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-lymfa-stagnuje,-pomohou-lymfodrenaze\\_\\_s10012x20307.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-lymfa-stagnuje,-pomohou-lymfodrenaze__s10012x20307.html)

Při dnešním způsobu života, kdy většinu dne prosedíme a málo se hýbeme, naše lymfa stagnuje nebo zpomaluje svůj chod, lymfatický systém trpí a nefunguje správně. Abychom svou lymfu opět rozproudili a ta pak mohla vykonávat svou funkci tak, jak má, dopřejme si manuální nebo přístrojovou lymfodrenáž.



Lymfatický systém se stará o včasný a dostatečný přesun veškerých zplodin organismu a odpadů látkové výměny z těla ven. **Lymfa odvádí zplodiny metabolismu, toxiny, odumřelé buňky, nádorové buňky, bakterie, tukové kapénky, bílé krvinky a bílkoviny.**

Mízní uzliny tyto látky zachycují, likvidují a přefiltrovanou lymfu pouští dál do oběhu. **Hlavní funkcí mízního systému je obrana proti různým patologickým dějům a je zásadním imunitním a detoxikačním nástrojem našeho organismu.**



Náš lymfatický systém se skládá z **lymfy, lymfatických cév, lymfatických uzlin a lymfatických orgánů.** Tento systém však nemá žádný pohon, jako má krevní oběh srdce. Je

poháněn jen pomocí kontrakcí příčně pruhovaných svalů, dýcháním, podtlakem a jeho zpětnému toku brání ve větších lymfatických cévách chlopně. Při moderním způsobu života, kdy většinu dne prosedíme a málo se hýbeme, **lymfa stagnuje nebo zpomaluje svůj chod, lymfatický systém trpí a nefunguje správně.**

# Jak lymfu znovu rozproudít? Zkuste lymfodrenáž

Lymfodrenáž je procedura, která má za úkol lymfatický systém vrátit do kondice a zvýšit jeho výkonnost. Lymfodrenáž je prospěšná pro správné fungování lymfatického systému. Může se jednat o **lymfodrenáž manuální nebo přístrojovou**. Manuální lymfodrenáž drénuje hlavně povrchový lymfatický systém, přístrojová ten hluboký. Manuální lymfodrenáž není klasická masáž. Jedná se o speciální manuální techniku, kterou provádí vyškolený terapeut. Rozdíl mezi klasickou masáží a manuální lymfodrenáží je primárně ve vyvinutém tlaku na jednotlivé tkáně. Při lymfodrenáži se terapeut snaží ovlivnit kůži a podkoží, zatímco u klasických masáží se ovlivňuje primárně svalstvo.

- Lymfodrenáž je určena pro **léčbu lymfedému a otoků**, kromě toho je však vhodná pro všechny, kteří si chtějí odpočinout a zároveň udělat něco pro své tělo. Tato procedura je účinnou **prevencí proti mnoha onemocněním**.
- Lymfatické drenáže jsou velmi **vhodné pro osoby, které v zaměstnání dlouho stojí nebo sedí** a lymfatický systém nemůže proto dostatečně dobře pracovat.

Stejně jako manuální, tak i přístrojová lymfodrenáž zlepšuje a [obnovuje oběh lymfy v těle](#). **Vhodné je kombinovat manuální a přístrojovou lymfodrenáž dohromady.**



Před přístrojovou nebo i manuální lymfodrenáží je velmi důležité speciálními hmaty **vyprázdnit sběrné velké lymfatické uzliny krku a třísel, abychom zajistili bezproblémový odtok mízy**. V opačném případě by lymfa neměla kudy z drénované části těla odtéct.

## Jaké jsou účinky lymfodrenáže?

- působí jako prevence nebo redukce otoků různého původu
- analgetický, relaxační účinek
- regenerace organismu – zrychlení rekonvalescence
- kosmetické účinky – redukce jizev, vrásek, celulitidy

- posílení imunity

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: vlastní praxe, Přednášky z certifikovaného kurzu pro fyzioterapeuty,  
e-book [Lymfatický systém Lymfa Press CZ](#)**

[imunita](#) [jak rozproudit lymfu](#) [lymfatický systém](#) [lymfodrenáž manuální](#)  
[lymfodrenáž masáž](#) [otoky nohou](#) [přístrojová lymfodrenáž](#) [regenerace](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)