



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 15. 6. 2016 | Martina Karasová

Vyzkoušejte lymfodrenáž!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyzkousejte-lymfodrenaz!__s10012x9812.html

Lymfodrenáže jsou v kurzu, víte ale vůbec, k čemu jsou dobré?





Zdroj: [Masáž](#) ze Shutterstock

Co to vlastně je?

Manuální lymfodrenáž (lymfomasáž) je **speciální hmatová technika, zaměřená na lymfatický systém kůže a podkoží a jejím hlavním cílem je podpořit pohyb lymfy.** Oproti klasické masáži, která se zaměřuje

především na ovlivnění hlouběji uložených struktur a působí také větší silou, jde o zcela odlišnou techniku. **Manuální lymfodrenáž se provádí jemným tlakem, pomalým tempem technikou, která je velmi příjemná. Nepůsobí žádné bolestivé pocity, nezvyšuje prokrvení ošetřovaných partií a nepoužívají se při ní žádné emulze.** Terapeut by měl postup drenáže dobře znát a bezpodmínečně respektovat. Předpokladem bezpečného a správného provedení této metody je velmi dobrá znalost anatomie a funkce lymfatického systému.

Co je lymfatický systém?

Lymfatický systém tvoří soustava lymfatických cév, lymfatických uzlin a lymfatických orgánů, kterými jsou slezina a brzlík. Nejvýznamnější funkcí mízního systému je funkce imunitní a drenážně-transportní. Lymfatický oběh je jednocestný. Začíná slepě v tkáních, končí dvěma cévními kmeny, které se v nadklíčkové oblasti napojují na žilní oběh. Odpadní látky putují do vylučovacích orgánů žilní krví.

Jak to funguje?

Správně provedená manuální lymfodrenáž zvyšuje průtok lymfy lymfatickými cévami. Zvyšuje tím vstřebávací a transportní kapacitu lymfatického systému a

zlepšuje jeho základní funkce. **Lymfodrenáže vám pomohou zbavit se celulitidy, otoků, bolesti svalů, křečových žil a lymfedémů. Oblíbené jsou i masáže k odstranění otoků v obličejové části, k redukci váčků pod očima, ale i druhé brady.** Využít je lze i při léčbě akné či v boji proti vráskám. Trpíte-li častými migrénami a bolestmi hlavy, může být lymfomasáž vaší záchranou.

Přístrojová lymfodrenáž

S úspěchem lze využít i lymfodrenáž přístrojovou, která pomůže prohloubit účinek lymfodrenáže manuální. Všechny přístrojové techniky by měly být pouze doplňkem odborně provedené manuální lymfodrenáže, která by měla vždy předcházet.

Jak často tyto procedury absolvovat?

Pokud s lymfomasáží začínáte, doporučuje se absolvovat sérii 10 procedur ve frekvenci 2-3x týdně. Jako prevence dobré funkce lymfatického systému stačí jednou měsíčně.

Je nutné při lymfodrenáži upravit denní režim?

Nezapomeňte, že **po lymfodrenáži je důležité dodržovat zvýšený příjem tekutin a vyvarovat se po zbytek dne větší fyzické zátěži.**

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz