

# MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

## Co je manuální lymfodrenáž?

Manuální lymfodrenáž je technika zaměřena na lymfatický systém. Hlavním cílem je povzbuzení odtoku mízní tekutiny z tkání.

## Jaké jsou účinky manuální lymfodrenáže?

Zlepšení odtoku lymfy z oblasti postižené otokem, zmírnění bolestivého napětí při otoku tkáně. Mezi další účinky patří zvýšení obranyschopnosti těla (dochází k „vyčištění“ mízních uzlin), urychlení regenerace i rekonvalescence díky zlepšení výživy buněk, analgetický a sedativní účinek, v neposlední řadě kosmetické využití (celulitida).

## Jak manuální lymfodrenáž probíhá?

Manuální lymfodrenáž pracuje v oblasti kůže a podkoží, je to jemná technika (na rozdíl od klasické masáže, která působí v hlubších vrstvách). Tato technika nesmí vyvolávat bolest. Nejprve ošetřujeme centrální krajiny – krk, podpaží, břicho, třísla (oblasti sběrných mízních uzlin), tím podpoříme tok mízy z konečného úseku lymfatického systému do systému žilního, poté do centrálních uzlin postupně přivádíme další tekutinu ze vzdálenějších míst (končetin).

## Kde se lymfodrenáž využívá?

- hlavní účinek je zlepšení odtoku lymfy (využívá se při lymfedému)
- ortopedie (artritida, Běchtěrevova nemoc, artrózy, poúrazové stavy)
- neurologie (encefalopatie, roztroušená skleróza, parézy, bolesti hlavy, neuralgie)
- dermatologie (erysipel, sklerodermie, akné, bércové vředy)
- také v interních oborech (zácpy)
- zvýšení obranyschopnosti těla („očistné“ kúry)
- urychlení regenerace i rekonvalescence
- celulitida

## Hlavní indikace:

- otoky (primární a sekundární lymfedém, poúrazové otoky, pooperační otoky)
- celulitida
- problémy s imunitou, detoxikace organismu
- chronické otoky při žilních problémech (ne v akutním stavu)
- zvýšené lokální ukládání tuku (lipedém, lipolymfedém)
- otoky při artritidách, roztroušené skleróze, aj.

- zadržování vody při hormonálních potížích, v těhotenství
- bolesti hlavy
- prevence zdravotních problémů
- obnova svalové síly a vitality u sportovců
- rehabilitace profese s nadměrným zatížením dolních končetin

### **Je možná manuální lymfodrenáž nahradit a doplnit?**

Manuální lymfodrenáž může být doplněna lymfodrenáží přístrojovou, nesmí jí být ale zcela nahrazena. Také je možné podpoření efektu pomocí kineziologického tejpování.

Při terapii manuální lymfodrenáže je vhodné dodržovat komplexní program – změna životosprávy, dodržování pitného režimu, pohybová opatření, dechová cvičení.

### **Kdy se nesmí manuální lymfodrenáž provádět?**

V případě onkologického onemocnění je nutná konzultace s ošetřujícím lékařem. Při akutním virovém a bakteriálním onemocnění (včetně počátku nemoci) není možné pracovat vůbec.

Dále je manuální lymfodrenáž nutné zvážit s terapeutem při:

- akutním žilním onemocněním
- astma bronchiale
- onemocnění srdce, ledvin, jater
- onemocnění štítné žlázy
- svalové hypotonii
- alergických a ekzematických projevech na kůži.

### **Jak dlouho trvá ošetření a kolik stojí?**

Manuální lymfodrenáž trvá většinou 60 minut (při ošetření obou končetin, celého trupu), v případě postižené jedné končetiny je možné ošetření během 30 minut. Cena za 60 minut je 550 Kč, za 30 minut 300 Kč. Po dohodě s terapeutem je možná aplikace tejpovací pásky (hradí se dle délky použití – 1 cm za 1 Kč).

### **Kde je možné objednat se na manuální lymfodrenáž?**

Poliklinika Prosek – Oddělení rehabilitace a léčby bolesti, Lovosická 40/440, Praha 9

Mgr. Edita Šavelová

Cvičebna č. 7, tel. 266 010 269, 266 010 282.