

# Masaż limfatyczny

Limfa, inaczej chłonka to płyn tkankowy, który spływa do naczyń chłonnych, tworzących układ naczyń limfatycznych. Chłonka rozprowadza po organizmie limfocyty zabierane z węzłów chłonnych. Bierze także udział w transporcie tłuszczów pokarmowych, stąd ma lekko żółtawe zabarwienie. Odgrywa istotną rolę w mechanizmach obronnych organizmu gdy dochodzi do zakażenia, ponieważ bakterie, a nawet komórki nowotworowe, zanim dostaną się z tkanek do krwi, zostają zatrzymane w węzłach chłonnych. Za prekursora w dziedzinie masażu limfatycznego uważa się duńskiego lekarza Emila Voddera, którego praca na temat fizjologii układu limfatycznego, opublikowana została na początku XX wieku.

O rozmowę na temat masażu limfatycznego poprosiłam Pana Daniela Skrzyckiego, dyplomowanego technika masażystę.

## Co to jest masaż limfatyczny i na czym polega?

Drenaż limfatyczny jest jedną z metod leczenia fizykalnego. Zastosowanie odpowiednich chwytów pozwala na usprawnienie krążenia limfy przeciwdziałając powstawaniu chorób wywołanych jej zastojem, jak również likwidując obrzęki zastoinowe, zapalne i chłonne. Pozwala także na usprawnienie przepływu limfy po przebytych chorobach zakaźnych i nowotworowych, przyspieszając powrót do zdrowia.

## Co masaż ma na celu?

Celem masażu limfatycznego jest usprawnienie krążenia chłonki w układzie limfatycznym, tzn. od naczyń chłonnych włosowatych do ujść żylnych. Osiągamy to w sposób mechaniczny, poprzez przepchnięcie chłonki i udrożnienie węzłów chłonnych.

## Usprawnienie przepływu chłonki

- Przetransportowanie białek z przestrzeni pozanaczyniowej do krwiobiegu
- Likwidacja obrzęków zastoinowych, zapalnych, onkologicznych
- Usprawnienie transportu wody i soli mineralnych
- Drenaż tkanek
- Usprawnienie procesów immunologicznych

## Jakie są jego skutki?

Efektami prawidłowo przeprowadzonych drenaży powinny być między innymi: poprawa warunków do produkcji limfocytów, transportu wody i soli mineralnych, zwalczanie bakterii oraz następstw zauważalnych na zewnątrz, czyli likwidacja obrzęków. Działa również oczyszczająco na cały organizm, usuwa zbędne produkty przemiany materii. Stosowany jest również po przebytych chorobach zakaźnych, nowotworowych, po terapii sterydowej czy też jako efekt wspomagający odchudzanie.

## Na czym polega masowanie?

Drenaż limfatyczny należy wykonywać zgodnie z określonymi zasadami i z zastosowaniem następujących technik: głaskania, rozcierania, ugniatania. Stosowane techniki powinny mieć charakter wypychający czyli każda z nich – poprzez odpowiednio rozłożoną siłę nacisku – winna spowodować przepchnięcie limfy we właściwym kierunku. Siła nacisku na tkanki wzrasta w kierunku wykonywanego chwytu i nie powinna być przyczyną zbytowego wzrostu temperatury tkanek. Należy masować precyzyjnie, miękko i płynnie.

Bardzo ważne są zasady które musimy przestrzegać podczas masażu.

- drenaż limfatyczny wykonujemy zgodnie z wskazaniami i przeciwwskazaniami
- masaż limfatyczny wykonujemy od obwodu w kierunku ujść żylnych
- pacjent powinien znajdować się w pozycji drenażowej (ułatwiającej odpływ chłonki)
- bardzo wolny prąd chłonki wymusza wolne tempo wykonywania drenażu limfatycznego
- masaż powinno się wykonywać płynnie i miękko
- wszystkie stosowane techniki powinny mieć charakter przypychający
- wszystkie techniki stosujemy z umiarkowaną siłą, aby nie doprowadzić do zbytowego rozgrzania tkanek



- czas trwania zabiegu wynosi: przy zabiegu częściowym – maksymalnie 20 minut; przy zabiegu całościowym maksymalnie 60 minut

### Czy tylko masaż całościowy usprawnia przepływ limfy, czy masowanie niektórych tylko części ciała np. nóg, również się do tego przyczyni?

Zarówno drenaż częściowy jak i całościowy ma działanie lecznicze. Zabiegi częściowe stosuje się np. u kobiet po mastektomii (usunięcie piersi). A w zabiegach kosmetycznych np. cellulicie, masujemy części ciała nim objęte.

### Jakie są wskazania i przeciwwskazania do stosowania drenażu limfatycznego?

Drenaż limfatyczny stosujemy zgodnie ze wskazaniami i przeciwwskazaniami.

Niezmiernie istotne jest ustalenie z lekarzem prowadzącym możliwości i sposobu (drenaż całkowity lub częściowy) wykonywania zabiegu. Dotyczy to szczególnie zabiegów wykonywanych po przebytych przez pacjenta chorobach zakaźnych, podostrych stanach zapalnych przebiegających z obrzękami oraz po amputacjach i resekcjach w przebiegu leczenia chorób nowotworowych. Zbyt wczesne wkroczenie z zabiegiem może doprowadzić do remisji choroby, bądź w przypadku chorób zakaźnych, przeniesienia jej na siebie i innych pacjentów. W stanach zapalnych może doprowadzić do ponownego zaostrzenia, a w przypadku chorób nowotworowych przy braku ustalenia złośliwości nowotworu drenaż limfatyczny może być przyczyną powstawania przerzutów. Ustalenia z lekarzem prowadzącym są niezbędne również w przypadku obrzęków wynikających z zaburzeń pracy serca czy nerek. W tych przypadkach, podobnie jak poprzednio, drenaż wykonujemy tylko za zgodą i na zlecenie lekarza.

Większą swobodą dysponuje masażysta w przypadku leczenia obrzęków pourazowych (skręcenia, złamania, zwichnięcia, amputacje pourazowe).

W tych jednostkach chorobowych drenaż wykazuje bardzo dużą skuteczność.

Wskazaniami do stosowania drenażu limfatycznego są wszystkie wskazania do wykonywania masażu klasycznego, którym towarzyszą wysięki, obrzęki bądź zmiany skórne wynikające z zaburzenia krążenia limfy np.

- Zaburzenia gospodarki wodnej
- Zaburzenia gospodarki mineralnej
- Zapalenie zatok
- Obrzęki limfatyczne
- Zastoje limfatyczne
- Choroby zakaźne
- Choroby kolagenowe
- Choroby skóry

Przeciwwskazaniami do stosowania drenażu limfatycznego są obrzęki i wysięki w przebiegu ostrych stanów zapalnych, nie wyleczonych chorób zakaźnych oraz w przebiegu chorób nowotworowych, jeżeli istnieje ryzyko powstawania przerzutów.

### Czy nauka masażu jest skomplikowana czy raczej łatwo jest się go nauczyć?

Nauka jest dość skomplikowana, wymaga sporej wiedzy anatomicznej o układzie limfatycznym człowieka. Chwyty muszą być precyzyjne bo poprzez niewłaściwe wykonanie zamiast przepchnąć limfę do węzłów chłonnych możemy ją zablokować co spowoduje powstanie obrzęków które mogą być przyczyną dalszych komplikacji. Dlatego jest bardzo ważne przestrzeganie wszystkich zasad dotyczących masażu w związku z tym polecam by państwu kontaktowali się z dyplomowanymi masażystami dla własnego zdrowia i bezpieczeństwa.

Dziękuję i polecam zapoznanie się z ciekawymi zabiegami jakimi są masaże

Dziękuję za rozmowę.

Daniel Skrzycki  
Reha-Send, tel. 505 08 80 21  
e-mail: masaze-lublin@wp.pl

# O.P.I

**N°1** na świecie  
w profesjonalnej  
pielęgnacji paznokci



## ABSOLUTE™



Najwyższej jakości metoda  
akrylowa w 6 odcieniach proszków  
dopasowanych do każdej  
skóry dłoni.



Akryle kolorowe  
z mnóstwem  
kombinacji!  
Najlepsze rozwiązania  
artystyczne!

WYŁĄCZNY IMPORTER OPI POLSKA  
90-302 Łódź, ul. Wigury 13  
tel. (042) 630 24 71  
opi@opinails.pl

