

Indikace zdravotní

- regenerace a zvyšování imunity organismu a jeho metabolismu
- odvádění toxinů z těla - detoxikace
- prevence otoků před ortopedickými, chirurgickými, stomatologickými a gynekologickými operacemi
- odvod otoků po úrazových stavech, např. po zlomeninách kotníků, kolen, zápěstí, loktů, malých
- kloubů
- upravuje žilní insuficienci - otoky žilního původu
- prevence varixů
- pro sportovce po úrazech dolních a horních končetin
- pro každého, kdo celý den stojí nebo sedí
- bolesti hlavy, migrenozní stavy
- v těhotenství při otoku nohou při žilní nedostatečnosti

Indikace kosmetické

- odstraňování celulity neboli lipohypertrofií, lipedému na dolních a horních končetinách, hýždích a bříše
- zpevňování podkoží
- zpomalení procesu stárnutí pleti - oddalování vrásek na obličeji
- lymfatická masáž obličeje
- nebo odstraňování otoku pod očima

Ceník lymfo

Manuální lymfatická masáž	30 minut	300,- Kč
Manuální lymfatická masáž	60 minut	450,- Kč
Manuální lymfatická masáž	2 hodiny	800,- Kč

[Více cen masáží....](#)

Lymfatická masáž

Lymfatická masáž, často také nazývaná lymfatická drenáž nebo manuální lymfodrenáž, je masáž založená na rytmickém hnětení kůže. Její pomocí se má zajistit správné proudění lymfy (mízy) v těle. Oproti klasické masáži jsou zde hmaty prováděny menším tlakem a mají i menší frekvenci.

Lymfatická masáž je populární kosmetickou metodou, která umožňuje odstraňování celulitidy. Jde však o uznávanou léčebnou metodu s širšími možnostmi využití, např. při léčení chronických otoků. Lze ji provádět jak manuální technikou, tak pomocí řady

speciálních přístrojů.

Tato masáž má díky zlepšení proudění mízy přispět k odvádění nečistot z krve. Pomocí této jemné techniky lze zbavit tělo otoků a vyřešit tak zdravotní problémy, kterým by klasická sportovně-rekondiční masáž spíše uškodila.

Lymfatická masáž zajišťuje správný odtok lymfy (mízy) z celého těla zpět do krevního oběhu. Je to nejúčinnější masážní technika, která může odstranit mízní otok, přispívá k celkové regeneraci a harmonizaci tělesné energie.

S otokem mízního (lymfatického) systému se setkala nejméně polovina naší populace, a to buď v souvislosti se zraněním, po operaci (odstranění sádry), popálení sluníčkem nebo třeba po píchnutí hmyzu. Příčinou zpomalení proudění mízy může být také nedostatek pohybu, přejídání a špatná životospráva. Většina z nás se určitě setkala především s otokem dolních končetin při dlouhých cestách autobusem a také už všichni víme, že ráno koupené boty nám bývají večer malé, protože nohy během dne trochu otečou. V podstatě jde o ztížený návrat mízy - tedy o snížení transportní kapacity mízního oběhu, který se ale (u zdravého organismu) po určitém čase obnoví a potom otok zmizí. Správná funkce lymfatického (mízního) systému v každém případě posiluje obranyschopnost organismu.

Lymfa má svůj dopravní systém

Základ mízního systému tvoří tenké cévky prostupující podkožím, odkud sbírají buněčný odpad, směs bílkovin, tuky, viry, bakterie a další látky. Této tekutině se říká lymfa (míza). Cévky, kterými míza protéká, se postupně zvětšují a spojují, až v podklíčkové oblasti vyústí zpět do žilního oběhu. Součástí mízního systému jsou uzliny, což jsou malé oválné žlázy rozdílné velikosti, které se mohou výrazně zvětšit například při různých infekcích. Seskupují se do řetězců a jsou uloženy jednak v podkoží, ale hlavně v břišní a hrudní dutině.

Otoky považujte za červenou kontrolku

Při některých onemocněních lze pozorovat na různých částech těla otoky mízních uzlin. Nejčastěji to bývá na krku, v podpaží a ve slabinách. Jedná se o zanícené mízní uzliny, které otečou, když se v nich nahromadí bílé krvinky, aby odstranily nebezpečné látky, například bakterie. Zpomalit nebo zcela zastavit tok mízy mohou pooperační jizvy, úrazy, ozáření a nejrůznější civilizační návyky, jako je například nedostatek pohybu. Pokud míza nemůže volně proudit, vznikají otoky, které se zhoršují během dne a postihují hlavně dolní končetiny. Běžné jsou i bolesti a záněty v okolí postiženého místa. Nastávají změny ve stavu nahromaděných proteinů, které se rozpadají a přeměňují ve fibrinová vlákna (bílkovinná vlákna působící srážením)

krve). Měkký otok postupně tuhne, není možné vytvořit kožní řasy (záhyby z kůže) a tlak prstu již zanechává důlky.

Technika se liší od klasické masáže

Speciální lymfatická masáž má za úkol zlepšit pohyb lymfatických tekutin v těle a tím i odvádění nečistot z krve, které mohou být příčinou mnoha závažných onemocnění. Pomocí této jemné techniky lze zbavit tělo otoků, posílit imunitu, vyléčit zdravotní problémy, kterým by klasická sportovně-rekondiční masáž uškodila. Na rozdíl od klasické masáže jsou speciální hmaty prováděny malým tlakem a mají pomalejší frekvenci.

Terapeut musí být speciálně vyškolen a schopen vysvětlit klientovi, že lymfodrenáž je součástí komplexního řešení. To spočívá v každodenní domácí péči, nácvičku správného držení těla a dýchání, v dodržování pitného režimu, úpravě stravování a péči o pokožku.

Celková péče

Součástí komplexního přístupu je vyšetření odborným lékařem - lymfologem, dále využití přístrojové presoterapie (která kopíruje práci lymfoterapeuta za pomoci přístroje), nošení kompresivní bandáže a cvičení. Výsledkem komplexní péče je zmírnění bolestivého napětí v postižené oblasti, obnovení a posílení celého lymfatického systému a prokrvení pokožky bez rizika křečových žil. Manuální lymfatická masáž přináší uvolnění a také zhubnutí v problematických partiích patologického ukládání tuků. Pozor, není vhodná pro otoky způsobené onemocněním srdce, jater a ledvin.

Viditelné změny na pokožce

Aplikace této masáže je velmi efektivní a přínosná při ošetření dekoltu, krku, obličeje a hlavy. Nepoužívá se při ní olej, hlavním úkolem je zpevnit pokožku a redukovat otoky nebo změnu barvy pod očima. Při použití mírného podtlaku (vakuová masáž např. baňkou) a vhodné kosmetiky na závěr masáže lze docílit okamžitého efektu, který spočívá ve zjemnění tkáně a vyhlazení pokožky.

Dýchání povzbuzuje pohyb lymfy

Pro zmenšení otoků je také důležitý způsob dýchání. Při dýchání potřebujeme však dosáhnout stavu, kdy se při nádechu začne zvedat břicho a teprve potom případně trochu hrudník. Nádech tedy vzniká co nejnižší v našem těle tak, aby nedošlo k pnutí svalů hrudníku. Hlavním důvodem tohoto dýchání je masáž vnitřních orgánů, posílení a zpevnění břišních svalů a zabezpečení pohybu lymfy. Už samotným správným dýcháním zvládneme spoustu stresů a těžkých situací. Tento způsob dýchání označujeme jako bránicové, břišní nebo spodní.

Cvičit může každý

Mimo manuální lymfodrenáže je nezbytné pravidelně cvičit. Závčik do správného cvičení by měl provádět odborník a zároveň s tím doporučit individuálně sestavený soubor cviků, které lze cvičit několikrát denně. Vždy se jedná o aktivaci a zvýšení účinnosti svalové pumpy v oblasti otoků. Preventivní cvičení dolních končetin je sestaveno ze cviků pro prsty na nohou, kotníky, lýtka (pohyb pata - špička), „jízdy na kole“ vleže na zádech a řady dalších. Důležitá je chůze s vědomou kontrolou pohybu chodidel, prstů a všech kloubů, chůze jen po špičkách, patách a hranách chodidel. Existuje mnoho cviků pro podporu lymfatického systému, při kterých se používají různé druhy míčů, tyče, gumy a speciální pomůcky jako např. nestabilní plošiny. Vhodné pro masáž nohou jsou také masážní dřevěné strojky (Ili 55), které umožňují pohodlnou masáž chodidel a nártů vsedě.

Při otoku je narušena látková výměna, snížen pohyb lymfocytů (druh bílých krvinek) a makrofágů (buněk, které jsou schopny pohlcování cizorodého materiálu), tím pádem je snížena i celková odolnost proti infekci. Proto je nutné nasadit techniky manuální lymfodrenáže, včas odstranit otok a obnovit správný tok lymfy co nejdříve.