

Kaj pravzaprav je ročna limfna drenaža

## Učinkovita terapevtska tehnika, ki ne sodi v kozmetične salone

*Nežna, neinvazivna in izključno ročna tehnika – Pozitivni učinki na limfni sistem, avtonomni živčni in imunski sistem ter na zmanjšanje bolečine*

Vsako je že slišal za ročno limfno drenažo, vendar je kljub vsemu zelo malo ljudi, ki vedo kaj povedati o njej. Zaradi njenih blagodejnih učinkov na kožo je že več let zelo dobro poznana v kozmetiki, vendar je to le en, mali del njene uporabnosti. Ročna limfna drenaža je nežna, neinvazivna in izključno ročna tehnika, ki ima zelo velik vpliv na telo. Njena glavna in najpomembnejša lastnost je vpliv na delovanje limfnega sistema. S posebnim načinom raztegovanja kože spodbuja pretok limfne tekočine v celem telesu. Če se razteg kože izvaja pravilno, torej s pravilnim pritiskom, v pravilni smeri in z natančno določeno hitrostjo in zaporedjem, vpliva posredno in neposredno na pospešitev utripanja limfnih žil.

S tehniko ročne limfne drenaže intenzivno vplivamo na limfni sistem, ki je danes predmet intenzivnega znanstvenega raziskovanja. Je enosmerni transportni odvodni sistem in podpora venskemu krvotoku. Njegova primarna in zelo pomembna funkcija je odstranjevanje večjih molekul iz tkiv, katerih obseg je prevelik, da bi prešle ozke pore venskih žil. Tako je limfni sistem tisti, ki drenaža oziroma odstranjuje beljakovine, maščobe in mikroorganizme (bakterije, virusi

itn.) iz tkiv in s tem hkrati skrbi za kislinsko-bazično ravnovesje organizma. Limfna tekočina se na poti po limfnih žilah v bezgavkah, ki so vmesne čistilne postaje, prečisti in zgosti ter se nato prečiščena izlije v venski sistem za obema ključnicama, kjer se limfni sistem konča.

### Podporna terapija v medicini

Vpliv ročne limfne drenaže pa je viden tudi na drugih telesnih sistemih. Avtonomni živčni sistem odgovori na ročno limfno drenažo z umi-

ritvijo simpatičnega živčnega sistema oziroma simpatikusa, kar ima za posledico umiritev, sprostitvev in boljše regeneracijo telesa. Vpliv na imunski sistem se kaže z zvišano odpornostjo telesa zaradi pospešene pretoka limfne tekočine skozi bezgavke, kjer se uničujejo bakterije in virusi in kjer nastaja in se zbira večina naših protiteles. S pospešenim pretokom limfne tekočine tako bakterije in virusi hitreje pridejo v bezgavke, ki običajno ob prehladih otečejo, istočasno pa protitelesa hi-

treje pridejo na sam kraj vdora mikroorganizmov v telo. Prav tako ima ročna limfna drenaža tudi vpliv na zmanjšanje bolečine preko refleksne živčnega loka.

Zaradi pozitivnih učinkov na limfni sistem, avtonomni živčni sistem, imunski sistem in na zmanjšanje bolečine uporabljajo ročno limfno drenažo razne veje medicine. Tako je postala podporna terapija pri zdravljenju v travmatologiji in ortopediji (zlomi, zvini, izpah, oteklina, pretresi možganov, natrganje ali raztrganje mišic, poškodbe meniskusa in ligamentov ...), v plastični in lepotni kirurgiji (zdravljenje operativnih

brazgotin, preprečevanje možnosti zavrnitve vsadkov ...), oralni in maksilofacialni kirurgiji (po poškodbah in operacijah, pareza n. facialis), v dermatologiji (zdravljenje brazgotin, opeklin, ekcemi, dermatitisi, strije, akne, celulitis ...), v flebologiji (venska insuficienca, venski in diabetični ulkusi, arterioskleroza ...), v nevrologiji (migrene, kronični glavoboli, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, fantomska bolečina ...), v revmatologiji (vnetni in degenerativni revmatizem in revmatizem mehkih tkiv), v gastroenterologiji (kronično zaprtje, Crohnova bolezen, divertikuloza, enteropati-

ja ...), v endokrinologiji (putika, debelost ...), v imunologiji (luskavica, lupus, skleroderma ...), v pulmologiji (astma, bronhitis, vnetje sinusov ...), v onkologiji (operativna odstranitev bezgavk) in seveda v limfologiji (limfedemi, lipedemi ...), ki se kot veda posveča raziskovanju sestave, delovanja in povezave limfnega sistema z drugimi telesnimi organi.

### Učinkuje tudi preventivno

Kot terapevtska tehnika se ročna limfna drenaža ne uporablja samo v kurativi, temveč je učinkovita tudi v preventivnem smislu. Pri poškodbah in operacijah z njenim takoj-

šnjim izvajanjem omilimo ali preprečimo otekanje poškodovanega tkiva in tako omogočimo hitrejšo regeneracijo in zdravljenje. Istočasno pa z njo vplivamo tudi na zmanjšanje bolečine.

Zaradi vpliva na dvig imunske odpornosti je uporabna pred zimo za preprečevanje okužb in infekcij. Ravno tako je učinkovita pri zmanjševanju in preprečevanju napetosti in stresa. Zaradi pospešenega delovanja limfnega sistema pa je tudi ena izmed zelo učinkovitih možnosti za razstrupljanje telesa.

Vendar ima ročna limfna drenaža kot vse druge terapevtske tehnike kljub svojim številnim dobrim učinkom na veliko indikacij tudi omejitve in škodljive vplive pri nekaterih stanjih in diagnozah. Zato znanje in spretnost izvajanja ročne limfne drenaže pa uspeh pri njeni aplikaciji zahtevajo temeljno znanje anatomije, fiziologije, histologije in patologije.

Ročna limfna drenaža je izredno učinkovita terapevtska tehnika, zato postane pri zdravljenju medicinskih indikacij terapija, ki jo lahko izvaja le strokovnjak limfoterapevt pri številnih diagnozah in stanjih tudi v sodelovanju z zdravnikom, in kot taka ne spada v kozmetične salone.

URŠULA SOVINČ,  
dipl. fizioterapevtka,  
limfoterapevtka po tehniki dr. Vodder



LIMFOTERAPIJA – Podpora zdravljenju in hitrejšemu okrevanju.