

MANUÁLNÍ LYMFATICKÁ MASÁŽ

Jemná podpora lymfatického systému • informace před ošetřením

Lehčí tělo • klidnější mysl • podpora regenerace

Co je manuální lymfatická masáž?

Manuální lymfatická masáž (MLD) je jemná, rytmická technika, která podporuje činnost lymfatického systému a napomáhá odvádění přebytečné tekutiny z tkání. Provádí se bez použití masážních olejů a emulzí.

Jde o šetrnou metodu, která podporuje přirozené regenerační procesy organismu. Může být součástí zdravého životního stylu, preventivní péče i doplňkové péče při vybraných obtížích.

Jak ošetření probíhá

Masáž je velmi jemná. Tlak, rytmus i směr hmatů se přizpůsobují průběhu lymfatických cest.

Možné účinky

- podpora toku lymfy a odvodu přebytečné tekutiny
- zmírnění některých typů otoků (edémů), např. po úrazech či operacích
- podpora imunitních a regeneračních procesů
- podpora hojení a vstřebávání hematomů
- úleva při pocitu těžkých nohou
- podpora kvality pokožky a regenerace tkání
- zklidnění nervového systému, relaxace a snížení napětí

Důležité

U zdravotních obtíží, lymfedému, lipedému nebo pooperačních stavů je vhodné postup konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem se zkušeností s lymfologickou péčí.

KDY JE MLD VHODNÁ?

Indikace a situace, kdy je potřeba zvýšená opatrnost

Indikace

- chronické nebo akutní otoky - podle příčiny a po odborném posouzení
- lymfedém a lipedém
- poúrazové nebo pooperační stavy - otoky a hematomy
- pocit zadržování vody v těle a těžkých nohou
- podpora regeneračních procesů organismu
- podpora imunitního systému
- únava, vyčerpání a stres
- péče o pokožku a podpora její regenerace

Kontraindikace

Ošetření se neprovádí nebo se odkládá zejména při:

- akutním infekčním onemocnění, horečce, chřipce, angíně, viróze či nachlazení
- akutní trombóze nebo flebitidě (zánětu žil)
- dekompenzovaném srdečním nebo plicním onemocnění
- aktivní tuberkulóze
- některých neléčených či nestabilních onemocněních štítné žlázy

Onkologická onemocnění

U onkologického onemocnění se vhodnost lymfatické péče posuzuje individuálně podle diagnózy, léčby a doporučení ošetřujícího lékaře. Samotná onkologická diagnóza nemusí být vždy absolutní překážkou.

Konzultace s lékařem je vhodná

- v těhotenství - zejména v 1. trimestru nebo při rizikovém průběhu
- při vysokém nebo nestabilním krevním tlaku
- u pokročilé cukrovky nebo jejích komplikací
- při nejasném, náhle vzniklém nebo jednostranném otoku
- pokud máte závažné chronické onemocnění nebo si nejste jistí vhodností ošetření

Kdy masáž neřešit jako první

Nový jednostranný otok, výrazná bolest, zarudnutí, dušnost nebo náhlé zhoršení zdravotního stavu patří k důvodům pro neodkladné lékařské posouzení, nikoli k masáži.

JAK SE PŘIPRAVIT

Doporučení před manuální lymfatickou masáží

Pro co nejlepší komfort

Doporučení je vhodné dodržet alespoň v den ošetření, ideálně také 1-2 dny před a po masáži.

Před ošetřením

- omezte alkohol a větší množství nápojů s kofeinem
- dodržujte běžný pitný režim; vhodná je voda nebo neslazené neperlivé nápoje
- zvolte lehčí jídlo a vyhněte se velmi tučným či smaženým pokrmům
- poslední větší jídlo si dejte přibližně 1-2 hodiny před masáží
- vezměte si pohodlné oblečení a sdělte terapeutovi aktuální zdravotní stav i užívané léky, pokud jsou pro ošetření relevantní

Co můžete předem sdělit terapeutovi

- zda máte otok a jak dlouho trvá
- prodělané operace, úrazy nebo léčbu v dané oblasti
- onemocnění srdce, cév, ledvin, štítné žlázy nebo cukrovku
- těhotenství
- aktuální infekci, horečku nebo jiné nové zdravotní obtíže

Pitný režim

Cílem přípravy není organismus 'odvodnit'. Před masáží se doporučuje normální, přiměřená hydratace podle vašich potřeb a případných doporučení lékaře.

PO OŠETŘENÍ

Dopřejte tělu čas na klidnou reakci

Po masáži

- pokračujte v běžném, přiměřeném pitném režimu; vhodná je voda a neslazené nápoje
- omezte alkohol a těžká jídla, pokud po nich býváte unavení nebo se necítíte dobře
- dopřejte si klidnější režim a odpočinek
- bezprostředně po terapii se vyhněte velmi intenzivní fyzické zátěži a saunování, pokud vám terapeut nedoporučí jinak

Možné přechodné reakce

- lehká únava nebo naopak pocit uvolnění
- častější potřeba močení
- pocit žízně nebo změna vnímání teploty
- u citlivějších osob přechodný pocit slabosti či lehkého poklesu krevního tlaku

Vhodný pohyb následující den

- lehká chůze
- jemné protažení
- klidná jóga nebo zdravotní cvičení
- běžný pohyb podle aktuálního pocitu a zdravotního stavu

Kdy se ozvat

Pokud se objeví neobvyklá, výrazná nebo zhoršující se reakce, kontaktujte terapeuta. Při závažných příznacích (např. dušnost, bolest na hrudi, náhlý výrazný otok či silná bolest) vyhledejte lékařskou pomoc.

ELLA beauty salon

Tyršova 2076, Benešov • 1. patro
Bc. Lenka Kosinová • 739 759 880
www.fyzio-dotek.cz

Tato brožura má informační charakter a nenahrazuje individuální lékařské vyšetření ani doporučení ošetřujícího lékaře.