

## **Drenaż limfatyczny**

Zastosowanie drenażu limfatycznego zaleca się przy:

- poprawie drożności układu limfatycznego,
- likwidacja obrzęków limfatycznych,
- rozbiciu tkanki tłuszczowej,

Opis przebiegu:

Powitanie klienta/klientki, skierowanie do szafki mówiąc, że w szafce znajdują się klapki jednorazowe oraz ręcznik, zalecamy aby klient ściągnął całą swoją biżuterię (okolice dekoltu, szyi i nadgarstków), należy pozostawić całą swoją odzież w szafce i owinąć się ręcznikiem, a następnie udać się do gabinetu na końcu korytarza po prawej stronie gdzie przy drzwiach będzie już czekał terapeuta. W gabinecie informujemy klienta, że z drugiego ręcznika, który jest przygotowany na leżance terapeuta wykonuje tzn. zasłonę i w tym czasie klient może powiesić swój ręcznik na wieszaku, ściągnąć klapki obok leżanki, a następnie położyć się na brzuchu umieszczając swoją twarz w otworze, a ręce ułożyć wzdłuż tułowia. Cało klienta/pacjenta nie powinno być naoliwione, powinno być czyste oraz suche. Pracując tą metodą wykonujemy bardzo powolne, monotonne ruchy w jeden okolicy ciała (nie robimy wszystkiego na raz). Pracując na kończynach górnych oraz dolnych, dystalna część kończyny powinna znajdować się nad poziomem serca przez całą terapię (do tego powinny służyć wałki oraz bloczki gimnastyczne). Tak samo również drenaż wykonujemy od obwodu w kierunku ujść żylnych (do sercowo). Zaczynamy prace od odblokowania górnych węzłów (szyjnych, pachowych, pachwinowych), a następnie drobnych węzłów i naczyń limfatycznych.

**Przeciwwskazania:**

- choroby nowotworowe układu chłonnego,
- choroby zakaźne,
- obrzęki przy ostrych stanach zapalnych.