

Vrste masaže:

- Klasična masaža
- Tui-na masaža
- Tajlandska masaža
- Aromaterapija
- Šijacu masaža
- Sportska masaža
- Refleksna masaža
- Refleksomasaža dlana i stopala
- Hot stone masaža,
- Limfna drenaža



MANUELNA LIMFNA DRENAŽA



❖ Manuelnu limfnu drenažu otkrili su prije više od 70 godina danski biolog Emil Foder (Emil Vodder) i njegova supruga Estrid.



- ◆ Ona se sastoji u tome što se posebnim hvatovima vrši blagi, dozirani pritisak na tkiva da bi se odstranila prekomjerna intersticijumaska (međučelijska) tečnost, što egzistira kao otok tkiva!



- Otok ili oedema (lat.) jeste nagomilavanje tečnosti u međučelijskim prostorima = intersticijumu.
- Može da zahvati samo pojedine dijelove tijela, npr. šaku ili stopalo, cijeli ekstremitet ili cijelo tijelo.

Lokalni otok (*lymphoedema*)

- Progresivno oticanje međucelijskog tkiva



+ masaža →

1. otvaranje limfnih
čvorova

2. lakša razmjena materija

3. lakše izbacivanje

tečnosti →

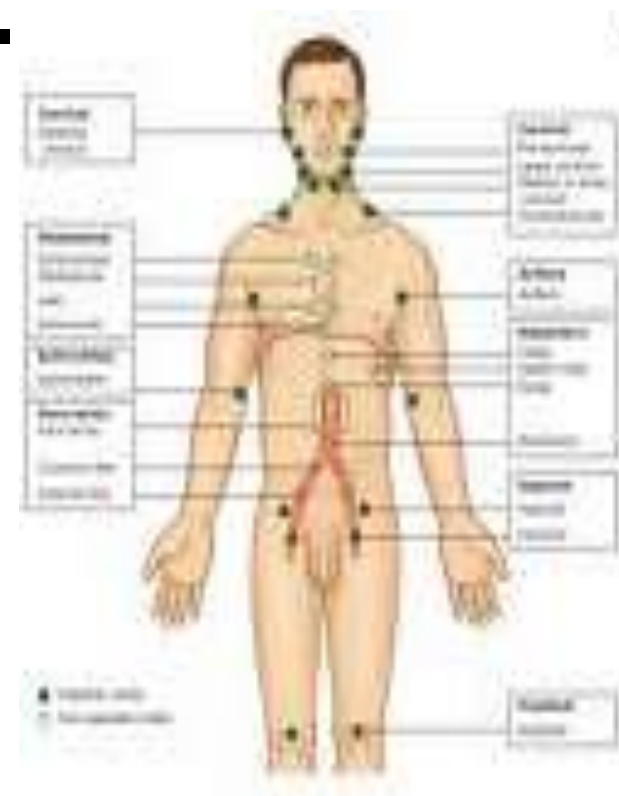
brža resorpcija otoka

Otok je praćen nizom poremećaja u organizmu:

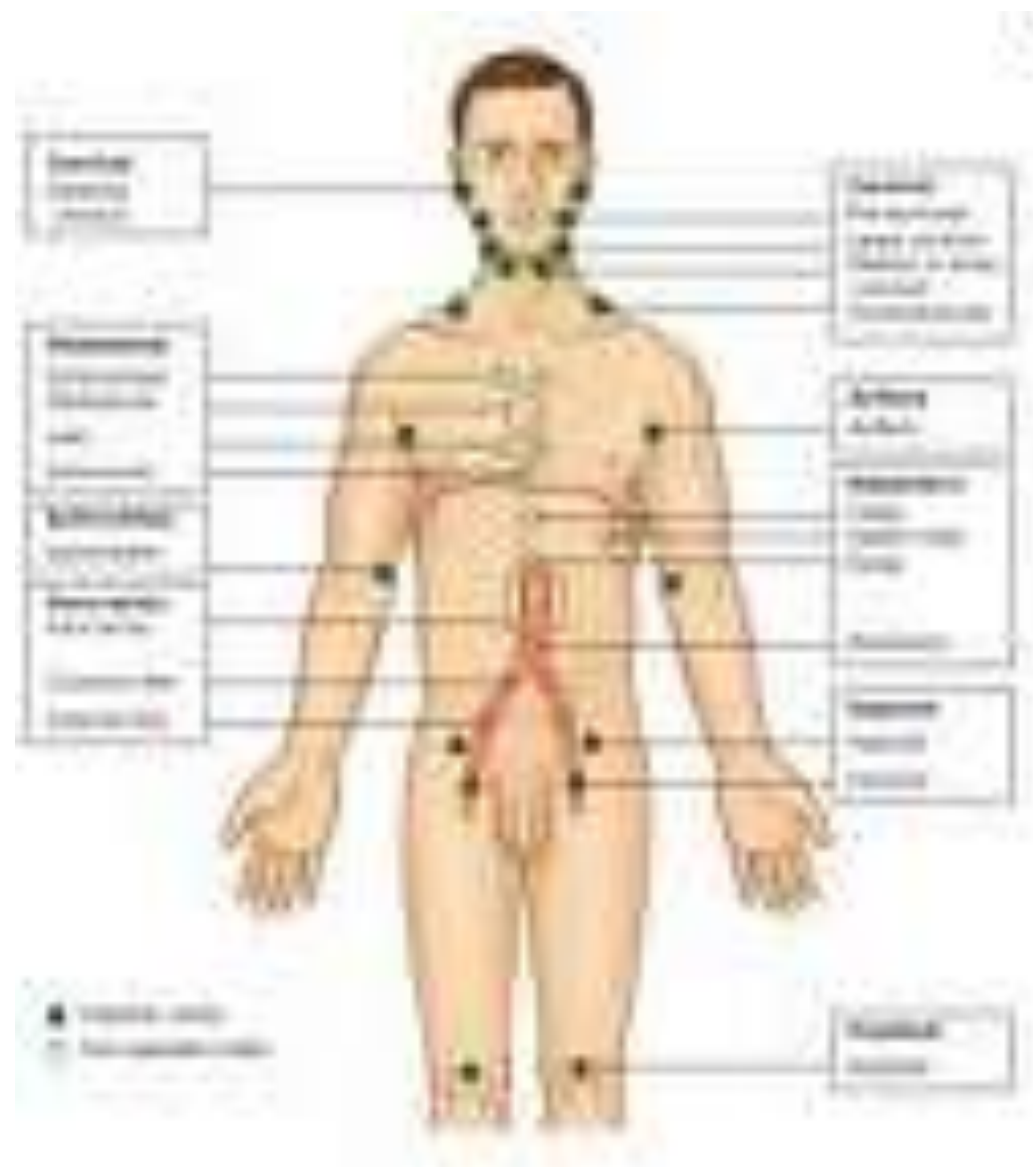
- ◆ Pritiskajući senzorne završetke, on izaziva **bol**;
- ◆ Kada je posredi pritisak na kr. sudove ⇒ može da uspori vensku cirkulaciju i da stvori preduslov za razvoj **tromboze**!

- U ekstremnim slučajevima ⇒ može da blokira arterijsku cirkulaciju i da izazove *ishemiju i nekrozu!*
- Izliv u potencijalne tjel. šupljine ***remeti funkciju zglobova, pluća, srca ili trbušnih organa.***

- The Lymphatic drainage is a **more invasive type of massage**, where the therapist works **more closely** to ones **private areas** (this is where the lymph nodes are located).



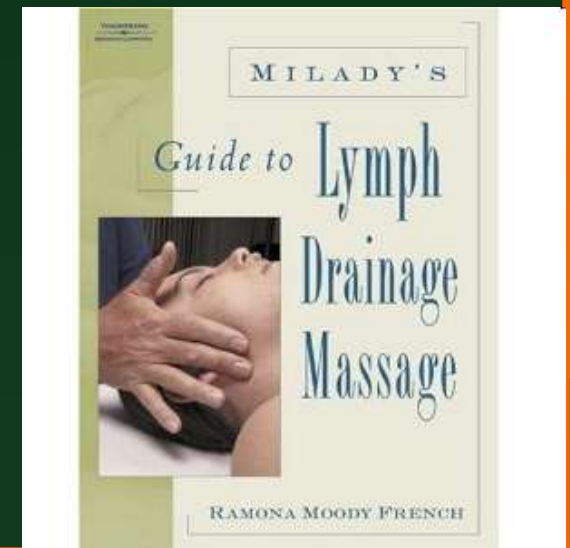
- **LD eliminates trapped toxins, increases circulation and improves the immune system.**
- **This massage focuses on the neck, chest and groin areas.**



- ❖ Optimalni manualni pritisak koji favorizuje drenažu i reapsorpciju, a koči filtraciju iznosi od **2.66 - 5.33 kPa**.
- ❖ Manualna limfna drenaža se primjenjuje ako otok nije prešao u hronični stadijum, te nije nastalo taloženje bjelančevina sa pratećom fibrozom!

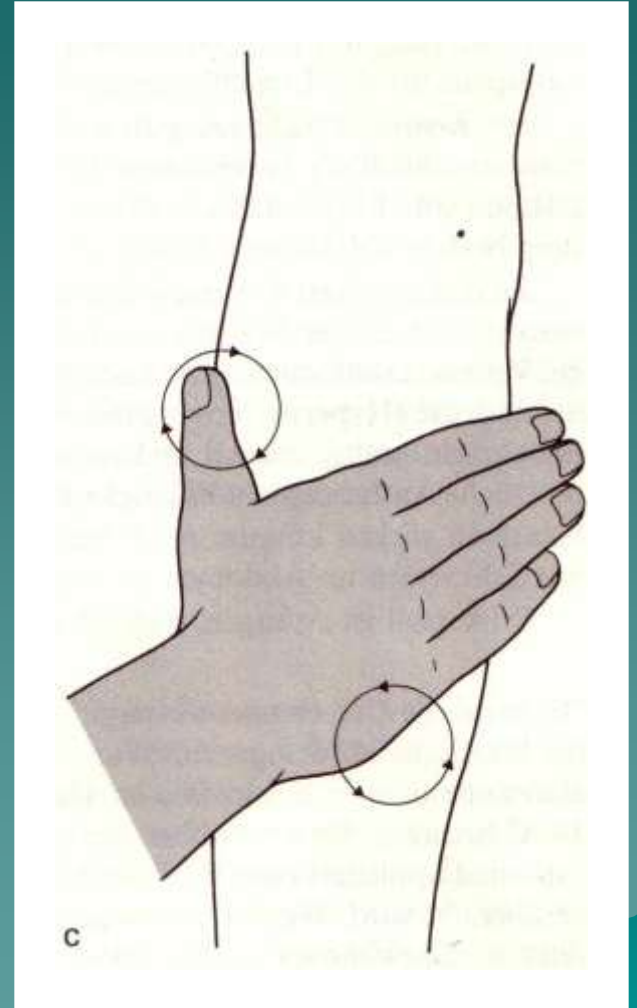
Tehniku man. limfne drenaže po Foderu čine četiri osnovna hvata:

- ◆ Hvat pumpanja,
- ◆ Zagrabni
- ◆ Zaokretni i
- ◆ Kružni hvat u mjestu.



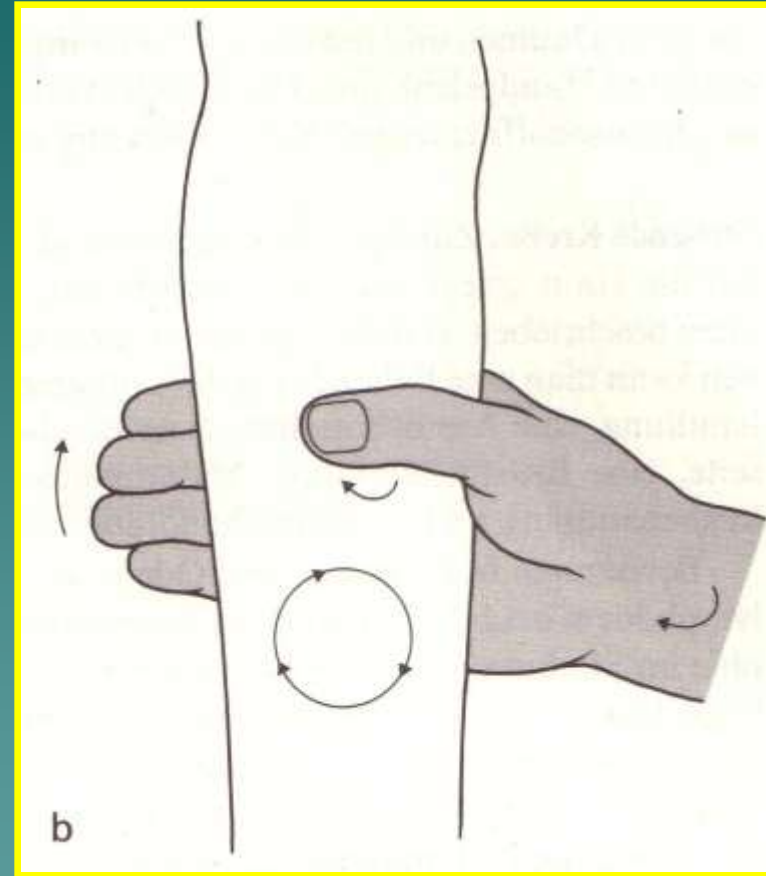
❖ Hvat pumpanja

sastoji se od istosmjernih pokreta ispruženog palca i ostalih prstiju koji se izvode u zglobu ručja, slično kao pri otvaranju konzerve.





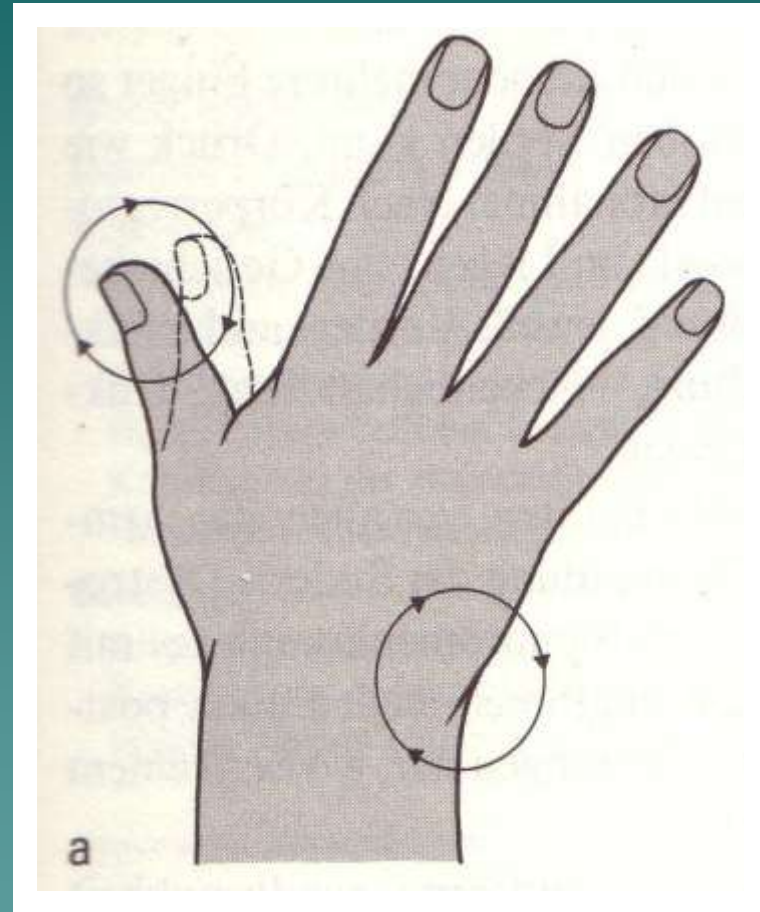
❖ Zagrabi hvat →
prsti su potpuno
ispruženi i
pomijeraju se
rotiranjem u zglobu
ručja, kao pri
otvaranju čepa.



- ❖ **Zaokretni hvat** → palac i ostali prsti se pomjeraju kružno ili spiralno uz istovremeno spuštanje i podizanje dlana, pri čemu se i pritisak povećava ili smanjuje.
- ❖ Ovaj hvat se primjenjuje za obradu velikih i relativno ravnih površina (leđa, bokovi).



- ❖ **Kružni hvat u mjestu:**
1 ili više ispruženih prstiju se pomjeraju kružno ili spiralno.
- ❖ Vrhovi prstiju su slobodni.
- ❖ Ovim hvatom se obradjuju limfni čvorovi, lice i vrat.

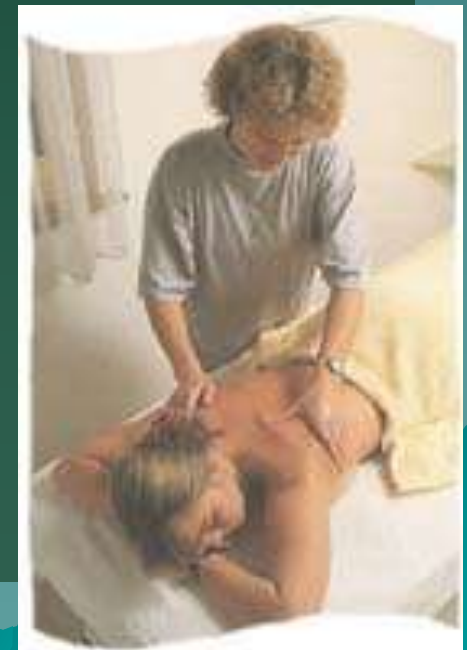
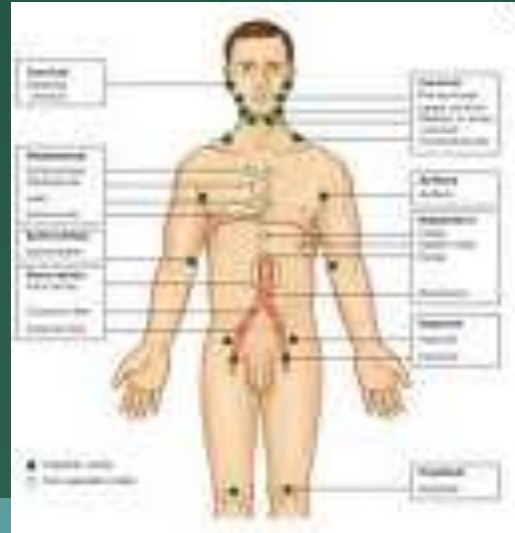


Kružni hvat u mjestu



- ❖ Hvatovi se izvode ritmički, sa frekvencijom oko 60/min., a povremeno i 30/min.
- ❖ Time se imitira ritam motorike limfnih sudova.
- ❖ Pritisak se ravnomjerno povećava i smanjuje i ne treba da bude veći od 5.33 kPa.

- ◆ Hiperemija kože ne treba da se javi!
- ◆ Na jednom mjestu pokreti se ponavljaju 5-7 puta.



- ◆ Prvo se obradjuju proksimalni, pa onda distalni segmenti, i to uvijek od periferije ka centru.
- ◆ Tretman uvijek počinje i završava se glađenjem!



Prema regijama, razlikuje se drenaža:

1. Prednje strane vrata,
2. Lica,
3. Ruke i noge,
4. Grudi,
5. Trbuha,
6. Potiljka,
7. Ledja i
8. Krsta.



Aparaturna limfna drenaža



Indikacije za limfnu drenažu

- ◆ Primarni limfostatički otoci (limfedemi);
- ◆ Limfostatički otoci ekstremiteta poslije operacija ili zračenja malignih tumora;
- ◆ Posttraumatski otoci (kontuzije i hematomi);
- ◆ Sudeck-ova distrofija u II stadijumu;
- ◆ Sportske povrede;
- ◆ Varikozni simptomni kompleks;

Osteoartritis



Cystis Bakeri



Fastum® Gel

Liotaon 1000 gel

pseudotrombophlebitis

Indikacije za limfnu drenažu

- ◆ Reumatska oboljenja praćena otocima;
- ◆ Glavobolja i migrena;
- ◆ Ožiljci (posebno kod opekotina);
- ◆ Acnae vulgaris;
- ◆ Kure mršavljenja.
- ◆ Daje dobre rezultate i u tretmanima celulita i strija.

Kontraindikacije za limfnu drenažu

- ◆ Akutna zapaljenja;
- ◆ Maligni tumori;
- ◆ TBC;
- ◆ Tromboza i tromboflebitis u akutnom stadijumu;

Kontraindikacije za limfnu drenažu

- ◆ Srčani otoci;
- ◆ Bubrežni otoci;
- ◆ Hipertireoza (ne drenirati predio štitaste žlijezde!);
- ◆ Mladeži.

