

Lümfidrenaaž ehk lümfimassaaž

Toime

Lümfidrenaaž aktiveerib lümfivedeliku voolu läbi kehas olevate lümfiteede. Need kanalid vastutavad kudetest jääkainete kogumise ja eemaldamise eest. Normaalsetes oludes voolab umbes neli liitrit vedelikku iga päev läbi lümfisüsteemi. Lümfidrenaaž omab keha immuunsüsteemis üliolulist osa. Lümfidrenaaži teraapia ehk lümfiravi kasutab anatoomilisi ja füsioloogilisi teadmisi inimese vereringesüsteemist, et stimuleerida lümfiringe aktiivsust. See teraapia suurendab lümfivoolu kriitilistes paikades ja kiirendab ainevahetust kudedes.

Lümfiravi on väga meeldiv ja efektiivne ravimeetod ning seda kasutatakse nii meditsiinis kui iluravis.

Meditsiinilised näidustused

- venoosne puudulikkus
- karpaalkanali sündroom (enne ja peale operatsiooni)
- Reynaud sündroom
- neuropaatia, neuralgia
- alajäsemete isheemilised haigused
- diabeetiline angiopaatia
- akrotsüanoos
- algodüstroofiline sündroom
- krooniline turse
- artroos
- podagra, holarthrit
- ülekaal
- troofilised naha häired
- onkoloogia (peale opereerimist või kiiritusravi)
- traumajärgne hooldus (põletushaavad, armid, jne)
- parandamaks kehvasti läbiviidud manuaalset lümfidrenaaži

Esteetilised / iluravi näidustused

- tselluliit
- veenilaiendite ennetamine
- lipoödeem
- raskete jalgade sündroom

- jääkainete eemaldamine
- ahatroofilisuse parandamine
- rasvaimu järgne hooldus
- haigustest taastumine
- tenalgia (tennise mängija küünarnukk, hüppaja põlv jne)

Võimalikud kõrvalnähud

- ajutine valu suurenemine
- täppverealum
- kapillaari rebenemine - kui rõhk ületab soovitud taseme
- hematoom
- vegetatiivne seisund - tundliku vegetatiivsüsteemiga patsientidel
- lümfiummistus piirkondades, mida teraapia ei kata

Kõikide massaažiliikide puhul kehtivad üldised **vastunäidustused**, mis on

- äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)
- hüpertoonia ja hüpotoonia
- veenipõletikud, veenilaiendid, tromboosi oht
- ägedad põletikulised haigused (nt palavik, kopsupõletik)
- nahahaigused (mädased nahapõletikud, kontaktdermatiit), haavad
- nakkushaigused
- kasvaja või kasvaja kahtlus
- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine

Palume kaasa võtta oma lina või saunarätik.