

## ***Лимфодренажное тейпирование – рабочий метод избавления от отёков.***

Отёки появляются в следствие избыточного накопления жидкости в подкожном и глубоком слоях лица.



Наиболее частые причины отеков:

- нарушение обмена веществ, аллергия, много углеводов и воды перед сном
- нарушение лимфооттока при нарушении тонуса мышц (искривлена осанка, неправильное положение шеи во время сна, стресс)
- увлечение инъекциями: уколы ботокса «выключают» работу мышц в определенном месте. А мышцы должны работать как насос, помогая лимфе протекать. При их выключении появляются застойные явления, отёки. А уколы филлера, восполняя объемы с помощью гиалуроновой

кислоты, при регулярном использовании придают лицу одутловатость.

Стоит помнить о том, что в нашем организме всё взаимосвязано. И порой мешки под глазами образуются из-за чрезмерного напряжения круговых мышц глаз, которое может быть вызвано продолжительным сидением за компьютером или телевизором, а отёчность подбородка может возникать из-за спазма грудных мышц. Поэтому вместе с работой над лицом, необходимо снять напряжение с мышц груди, шеи, освободить лимфоузлы надключичной и подключичной области.

Лимфодренажное тейпирование лица и шеи помогает нам в:

- устранении отёков в области глаз
- уменьшении отёков на лице
- выравнивании текстуры кожи
- улучшении цвета лица
- уменьшении второго подбородка и выраженности носогубных складок

В ходе лимфодренажного воздействия продукты обмена и избыточная жидкость выводятся из межклеточного пространства. Ускоренный ток лимфы способствует восстановлению тканей и избавляет от продуктов распада, токсинов.

При лимфодренажном тейпировании применяются аппликации «фонарик» и «осьминожка».

При правильном наложении тейпа образуются конволюции — волнообразное приподнимание тканей.

Правильно наложенный тейп снижает внутритканевое давление, за счет этого стимулирует кровообращение, движение лимфы. Эффект, как правило, виден уже с первого раза.

Если аппликации повторять регулярно (сначала – курсом 2-3 раза в неделю, потом – поддержка по мере необходимости), в тканях увеличивается масса капиллярной сети (и кровеносной системы и лимфатической), что дает долгосрочный эффект избавления от отеков.

Так как наш организм состоит из плотной сети лимфатических сосудов, то аппликация из тейпов обеспечивает лимфоток также и из окружающих, соседних, тканей, благодаря перепаду давления.

Во время движения можно говорить также об эффекте микромассажа.

Рекомендуется тейпировать одновременно три зоны– шею, глаза и щёки.

Шея –это «мост» между головой и телом, и любой дисбаланс этой зоны сведёт на нет всю дренажную работу с лицом.

Нельзя делать лимфодренажные аппликации каждый день, так как происходит интенсивный отток межклеточной жидкости.

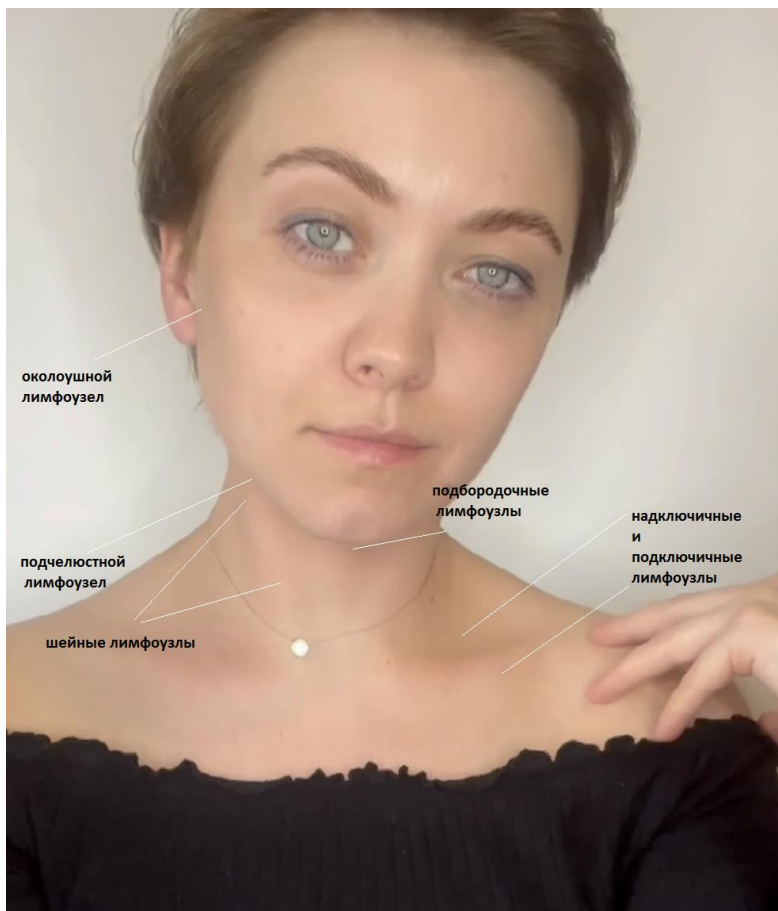
Частота лимфодренажного тейпирования зависит от возраста. Если ваша кожа молодая, то её регенерация моментальна, и ткани «оперативно» подтягиваются на освободившееся пространство из-за оттока лимфы.

Кожа постарше (30+) при интенсивном лимфодренажном тейпировании может оперативно не подтянуться, она просто повиснет, как, например, при резкой потере веса. Конечно, сработает свойство эластичности кожи – произойдёт лифтинг, но не сразу, а через несколько часов или дней.

Поэтому лучший вариант - постепенно тейпировать лицо 2-3 раза в неделю.

Лимфодренажная техника самостоятельна сама по себе и лучше работает БЕЗ сочетания с другими. Поэтому лимфодренаж и лифтинг делать в разные дни.

## Лимфатические узлы.



**Работу над отеками лица следует начинать с шейно-воротниковой зоны.**

Лимфатические сосуды от области лица впадают в подключичные вены.

В этой области сконцентрировано большое количество лимфоузлов. Часто они бывают компрессированы грудными мышцами. С помощью тейпирования можно улучшить состояние лимфатической системы.

Для лимфотейпирования лица и шеи познакомьтесь поближе с расположением лимфатических узлов.

Перед тейпированием рекомендуется сделать нежный помпаж лимфоузлов.

Затем сделать аппликацию «фонарик» для декомпрессии лимфоузлов над- и подключичной зоны, либо аппликацию «осьминожки» на шею.