**LYMFATICKÝ SYSTÉM A LYMFODRENÁŽ**

Lymfodrenáž je špecifická technika zameraná primárne na liečbu lymfatického systému. Pomáha zmierňovať opuchy, odvádzať odpadové látky, stimulovať látkovú výmenu a priaznivo vplýva na cievny systém. Čo všetko je dôležité vedieť o lymfatickom systéme a lymfodrenáži?

Lymfatický systém človeka **zohráva dôležitú úlohu obranného štítu**. Od narodenia **vytvára a zdokonaľuje obranyschopnosť a odolnosť imunitného systému.**

Po celý život sa v lymfatických orgánoch vytvárajú protilátky proti nebezpečným a škodlivým látkam. V minulosti bolo riečisko lymfatického systému prezývané ako *„cievy s bielou krvou.“*

Lymfatický systém je zložený z:

* **Lymfa**(miazga)
* **Lymfatické uzliny**
* **Lymfatické cievy**
* **Lymfatické orgány**

**Lymfa**

-Lymfa je bezfarebná číra tekutina vznikajúca z tkaninového moku a filtráciou krvnej plazmy. Sú do nej filtrované bielkoviny, vitamíny rozpustné v tukoch, steroidné  hormóny a niektoré druhy kovov.

**-Hlavnou funkciou lymfy**je zber, transport a odtok odpadových látok. Dôležitou funkciou je jej filtrácia a čistenie v lymfatických uzlinách.

-Pohyb lymfy je zabezpečený vďaka pohybom hladkej svaloviny ciev, kontrakcii okolitého svalstva, dýchacím pohybmi, peristaltikou čriev a nasávacím tlakom pravej predsiene srdca.

## Lymfedém

Lymfedém resp. lymfatický opuch vzniká v prípade, keď nie sú produkty metabolizmu dostatočne odvedené lymfatickým systémom.

Jedná sa o**patologický jav v dôsledku nedostatočnosti lymfatického systému**. Dochádza k hromadeniu lymfy a jej nedostatočným odvodom.

Opuch sa môže objaviť na ktoromkoľvek segmente tela, no **najčastejšie** **postihuje horné a dolné končatiny**.

Kvôli nadmernému hromadeniu bielkovín resp. lymfy dochádza v tele k zápalovému procesu. Množia sa kolagénové vlákna, čo vedie k fibróze kože a podkožia, a tým pádom k **zníženiu hybnosti končatiny**.

**Medzi najčastejšie príznaky**lymfedému patrí**viditeľný opuch, pocit ťažkých nôh,** tlaku pod kožou, znecitlivenie postihnutej oblasti  a problém s ohýbaním končatín v kĺboch.

Lymfedém je podľa etiológie delený na primárny a sekundárny.

**Primárny lymfedém** **vzniká v dôsledku** **vrodenej choroby**(aplazia, hypoplazia ciev a iné). Zo začiatku sa prejavuje v dolných končatinách a šíri sa smerom k srdcu.

Väčšinou sa rozvíja v období puberty, no môže vznikať aj v období tehotenstva, infekcie alebo  úrazu, kedy lymfatický systém nie je schopný zvládať zvýšenú záťaž.

**Sekundárny lymfedém môže vznikať v dôsledku poškodenia lymfatického systému** a vyskytuje sa v akomkoľvek veku. Príčinou poranenia sú najmä úrazy, nádory, operácie, obezita, zápaly, imobilizácia končatín a iné.

## Lymfodrenáž

Lymfodrenáž je špeciálna terapeutická technika zameraná na podporu lymfatického a cievneho systému.

V minulosti bola táto metóda najmä využívaná pri poruchách imunity a liečbe zväčšených lymfatických uzlín. Jednalo sa o **vývin metódy spočívajúci v rytmických jemných pohyboch s cieľom stimulácie odtoku lymfy**.

Lymfodrenážne účinky:

* **Podpora látkovej výmeny**
* **Zvýšenie prekrvenia**
* **Podpora odtoku odpadových látok**
* **Zvýšenie obranyschopnosti**
* **Zvýšená regenerácia tkanív**

**Indikácie lymfodrenáže**

* Tromboflebitída
* Kŕčové žily v nižšom štádiu
* Rôzne druhy opuchov
* Kožné nezápalové ochorenia
* Poruchy prekrvenia
* Celulitída
* Bolesti hlavy a migréna
* Obezita
* Redukcia hmotnosti (chudnutie)
* Kĺbové ochorenia - artróza
* Zápcha
* Gynekologické obtiaže (bolestivá menštruácia, steriltia)
* Oslabený imunitný systém
* Artritída (dna)
* Jazvy po operáciách
* Poúrazové stavy
* Pooperačné stavy v ortopédii
* Regenerácia organizmu
* Pomoc pri rýchlejšej regenerácii tela

**Konktraindikácie lymfodrenáže**

* Onkologické ochorenia
* Zápalové kožné ochorenia
* Vážne srdečné choroby
* Pľúcne ochorenia (astma, bronchitída)
* Ochorenia pečene, srdca, obličiek
* Vysoký krvný tlak
* Prítomnosť infekcie a zápalu v tele
* Poruchy látkovej premeny
* Zvýšená činnosť štítnej žľazy
* Neurologické ochorenia (CMP, epilepsia)

DRUHY LYMFODREÁŽE

**Manuálna (ručná) lymfodrenáž** je manuálna technika tvorená špeciálnymi hmatni určitého tlaku a smeru, ktoré vedú k rozprúdeniu toku lymfy.

Prístrojová lymfodrenáž je prezývaná aj ako presoterapia/tlakoterapia. Jedná sa o liečebný postup, ktorý**imituje manuálnu lymfodrenáž pomocou masáže v špeciálnom nafukovacom návleku.** Návleky obsahujú niekoľko vzduchových komôr, ktoré sa v záväznosti na sebe nafukujú a vyfukujú.

**Vytvárajú sa vzduchové(tlakové) vlny.**