



Drenaje linfático manual corporal

Cuadernillo práctico

idraæt
PROINSTITUTE

Modulo
DRENAJE LINFATICO
MANUAL CORPORAL

Índice

MASAJE CIRCULATORIO	6
DRENAJE LINFÁTICO MANUAL	7
MIEMBROS SUPERIORES.....	13
MAMAS.....	15

Drenaje Linfático Manual Corporal

Primero se realizará un masaje circulatorio en miembros inferiores con el fin de activar la circulación sanguínea antes de comenzar con las maniobras de drenaje.

El paciente debe permanecer cubierto con una sábana durante todo el masaje, se irán destapando las zonas en la medida que se necesite y luego las cubrirán nuevamente.

Comienza el masaje con el paciente decúbito dorsal.

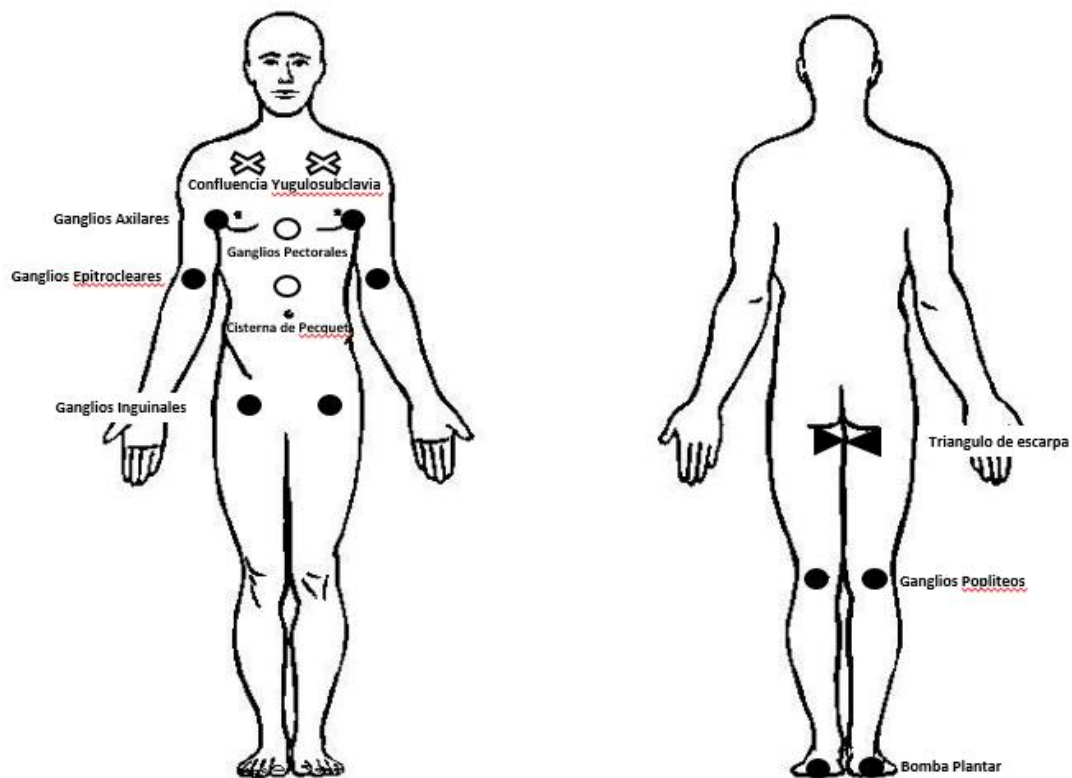
MASAJE CIRCULATORIO

1. **ROCE:** Colocar el producto realizando suaves maniobras de roce ascendente desde el pie hasta el muslo.
2. **FRICCIÓN:** realizar 10 fricciones ascendentes en pierna y 10 en muslo.
3. **MANOS ENTRELAZADAS:** con manos entrelazadas realizar un movimiento ascendente enérgico desde el pie hasta el muslo y luego descendiendo suavemente por los laterales. Repetir 10 veces.
4. **GEMELOS:** flexionar la rodilla y realizar un amasamiento en el gemelo de forma ascendente 10 veces.
5. **BICICLETA:** con manos alternadas realizar un movimiento circular (hacia afuera) ascendente aplicando presión, solo en el muslo. Repetir 10 veces.

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

ESTIMULACIÓN GANGLIONAR: realizar 5 bombeos:

- A. CONFLUENCIA YUGULOSUBCLAVIA
- B. GANGLIOS AXILARES
- C. GANGLIOS PECTORALES
- D. CISTERNA DE PECQUET
- E. GANGLIOS INGUINALES
- F. GANGLIOS POPLÍTEOS
- G. BOMBA PLANTAR



MANIOBRAS:

TRONCO

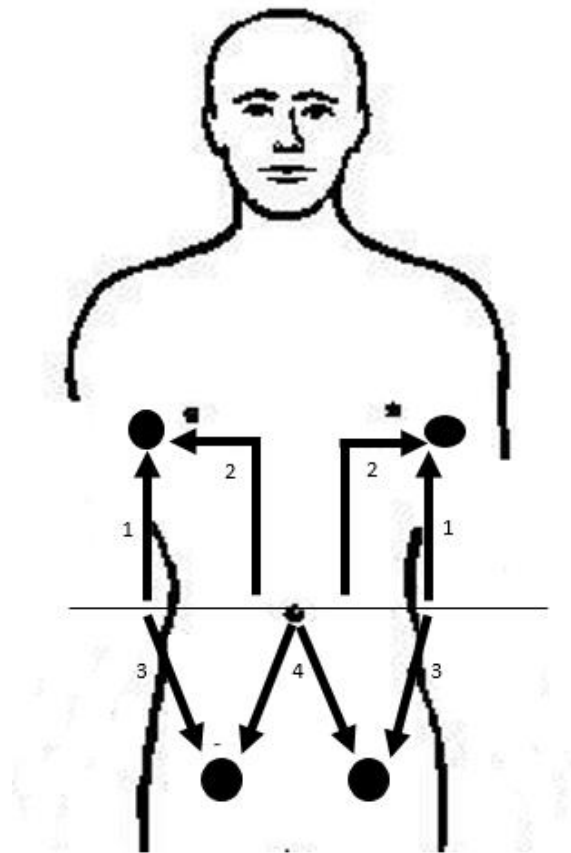
Cada maniobra finaliza con 2 bombeos en la cadena ganglionar que corresponda.

Colocar las manos en la cintura y realizar un movimiento ascendente por flancos hasta llegar a axilas y efectuar los bombeos. Repetir 3 veces.

Colocar las manos en el centro del abdomen, por encima del ombligo, con los dedos hacia afuera y realizar un movimiento ascendente hasta llegar a la zona submamaria y desde allí deslizarse hacia flancos y bombear en axilas. Repetir 3 veces.

Colocar las manos en la cintura y realizar un movimiento descendente hasta la cresta iliaca, acomodar las manos y efectuar los bombeos. Repetir 3 veces.

Colocar las manos en el centro del abdomen, debajo del ombligo, realizar un movimiento descendente hacia cresta iliaca, acomodar las manos y efectuar los bombeos. Repetir 3 veces.



PIERNA

Deslizamientos: Se divide el muslo en 9 zonas. Realizar maniobras de deslizamiento hacia el ganglio inguinal correspondiente y bombear 2 veces. Repetir 3 veces cada maniobra.

Conexiones: Realizar un deslizamiento con ambas manos en cada una de las zonas (superior, media e inferior) finalizando con 2 bombeos en el ganglio inguinal.

Anillo: Con las manos en forma de pulsera comenzando por encima de la rótula, realizar un deslizamiento ascendente bombeado por todo el muslo hasta llegar a los ganglios inguinales, efectuar 2 bombeos.

RODILLA

Realizar un movimiento de abanico sobre la rodilla y deslizarse hacia el hueco poplíteo donde se efectúan 2 bombeos.

PIERNA

Deslizamientos: Partiendo desde una distancia de 4 dedos por debajo de la rodilla, realizar 5 movimientos ascendentes alternando las manos de proximal a distal, la última maniobra se efectúa desde el tobillo hasta la rodilla.

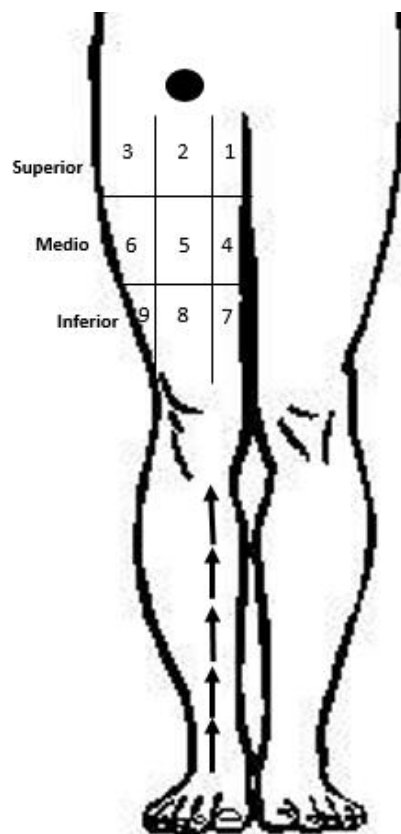
Conexión: Realizar un deslizamiento ascendente con ambas manos desde tobillo hasta la rodilla, bombear en hueco poplíteo 2 veces, continuar ascendiendo hasta ganglios inguinales donde se efectúan 2 bombeos.

Vaivén: Con el canto de las manos realizar una maniobra de vaivén en la parte inferior de los maléolos. Repetir 10 veces.

Empeine: Realizar 10 deslizamientos ascendentes con manos alternadas.

Planta del pie: Con una mano sostener el pie, mientras que con la otra se realizan 10 fricciones lineales.

Conexión final: Realizar un deslizamiento ascendente con ambas manos desde el empeine hasta la rodilla, realizar 2 bombeos en hueco poplíteo, continuar ascendiendo hasta ganglios inguinales donde se efectúan 2 bombeos.



DECÚBITO VENTRAL

El tendón de Aquiles debe quedar relajado, lo cual se puede lograr haciendo que el paciente permanezca con los pies fuera de la camilla o colocando una toalla enrollada debajo de los tobillos.

GLÚTEO

Deslizamientos: Se divide el glúteo en 3 zonas. Realizar maniobras de deslizamiento hacia el Triángulo de Scarpa y bombear 2 veces. Repetir 3 veces cada maniobra.

ISQUIOTIBIALES

Deslizamientos: Se divide en 9 zonas. Realizar maniobras de deslizamiento hacia el Triángulo de Scarpa y bombear 2 veces. Repetir 3 veces cada maniobra.

Conexiones: Realizar un deslizamiento con ambas manos en cada una de las zonas (superior, media e inferior) finalizando con 2 bombeos en Triángulo de Scarpa.

Anillo: Con las manos en forma de pulsera comenzando por encima del hueco poplíteo, realizar un deslizamiento ascendente bombeado por todo el muslo hasta llegar a Triángulo de Scarpa, efectuar 2 bombeos.

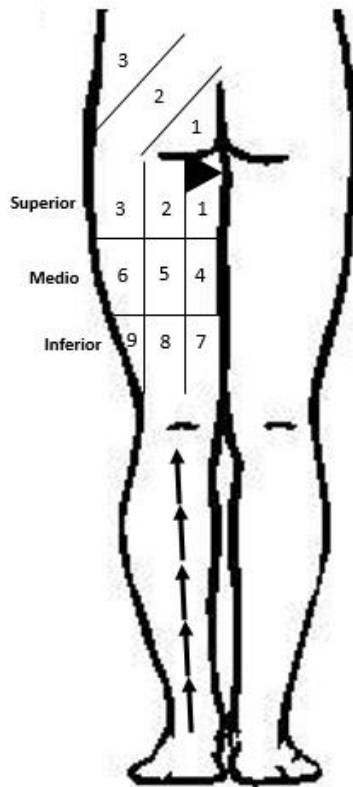
GEMELOS

Partiendo desde una distancia de 4 dedos por debajo del hueco poplíteo, realizar 5 movimientos ascendentes de proximal a distal, la última maniobra se efectúa desde el tobillo hasta el hueco poplíteo donde se realizan 2 bombeos.

Conexión: Realizar un deslizamiento ascendente con ambas manos desde tobillo, bombear en hueco poplíteo 2 veces, continuar ascendiendo hasta Triángulo de Scarpa donde se efectúan 2 bombeos.

Amasamiento: amasar 10 veces el tendón de Aquiles utilizando los dedos pulgar y mayor. Luego realizar 10 amasamientos ascendentes en el talón. Luego se realizan 3 giros en maléolos.

Conexión final: Realizar un deslizamiento ascendente con ambas manos desde tobillo, bombear en hueco poplíteo 2 veces, continuar ascendiendo hasta Triángulo de Scarpa donde se efectúan 2 bombeos.

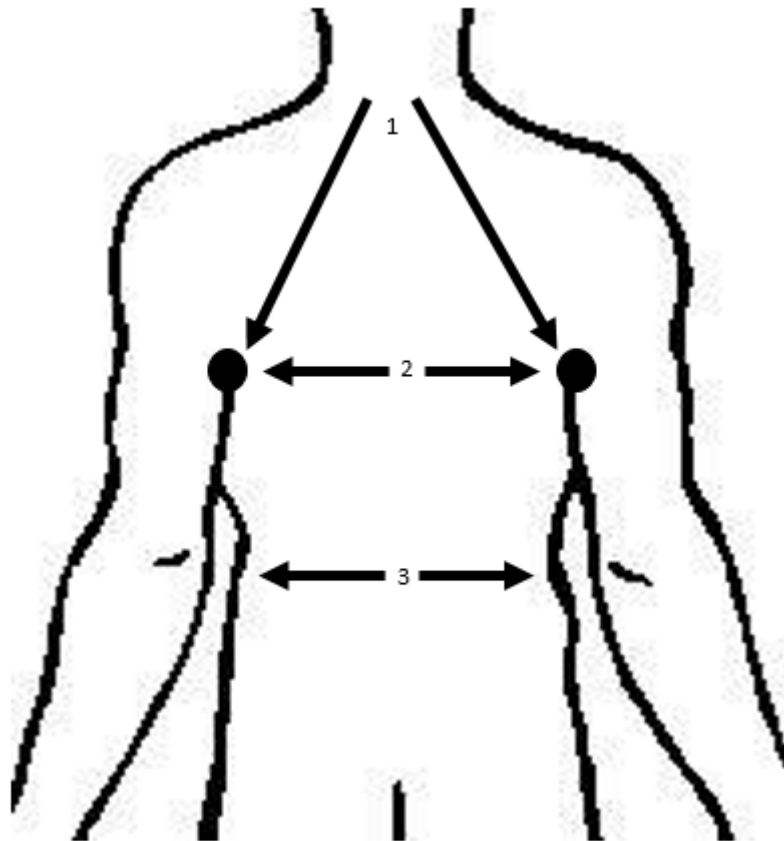


ESPALDA

Realizar una maniobra de deslizamiento desde el cuello por sobre los trapecios hasta las axilas donde se bombea 2 veces. Repetir 3 veces.

Situando las manos paralelas en el centro de la espalda debajo de los omóplatos, realizar un deslizamiento hacia flancos y bombear 2 veces en axilas. Repetir 3 veces.

En cintura, partiendo desde el centro de la espalda realizar 3 maniobras de deslizamiento hacia flancos (no bombear).

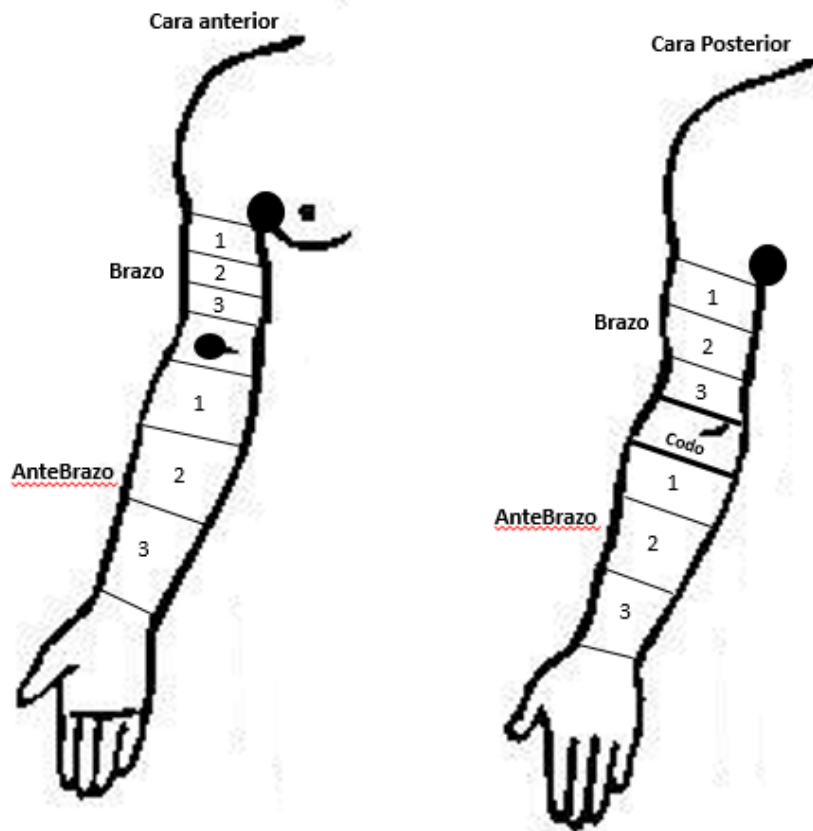


MIEMBROS SUPERIORES

BRAZO

ESTIMULACIÓN GANGLIONAR: realizar 5 bombeos:

- A. CONFLUENCIA YUGULOSUBCLAVIA
- B. GANGLIOS AXILARES
- C. GANGLIOS EPITROCLEARES



Deslizamientos: Con una mano sostener el brazo, con la otra realizar las maniobras.

Se divide en 3 zonas la cara anterior del brazo. Realizar maniobras de deslizamiento hacia los ganglios axilares y bombear 2 veces. Repetir 3 veces cada maniobra.

Repetir los deslizamientos en la cara posterior del brazo.

ANTEBRAZO

Deslizamientos: Apoyar el brazo en la camilla.

Se divide en 3 zonas la cara anterior del antebrazo. Realizar maniobras de deslizamiento hacia los ganglios epitrocleares y bombear 2 veces. Repetir 3 veces cada maniobra. En la última maniobra realizar un deslizamiento hacia los ganglios axilares y bombear 2 veces.

Repetir los deslizamientos en la cara posterior del antebrazo.

MANO

Deslizamientos: Realizar un deslizamiento desde la punta de cada dedo hacia la palma, luego realizar maniobras de apertura con ambas manos en dorso y en palma.

Conexión final: Realizar una pulsera desde muñeca hasta los ganglios epitrocleares donde se bombea 2 veces y luego hacia los ganglios axilares y bombear 2 veces.

MAMAS

ESTIMULACIÓN GANGLIONAR: realizar 5 bombeos:

- A. CONFLUENCIA YUGULOSUBCLAVIA
- B. GANGLIOS AXILARES
- C. GANGLIOS PECTORALES

PECTORAL

Deslizamientos: Realizar 3 deslizamientos de proximal a distal en pectoral hacia confluencia yugulosubclavia y cada vez que se llega al destino se realizan 2 bombeos.

CARA INTERNA DE LA MAMA

Deslizamientos: Realizar 3 deslizamientos de proximal a distal en cara interna de la mama hacia ganglios pectorales, efectuar 2 bombeos en cada maniobra.

Primero realizar los movimientos en una mama y luego en la otra.

CARA EXTERNA DE LA MAMA

Deslizamientos: Realizar 3 deslizamientos de proximal a distal en cara externa de la mama hacia ganglios axilares, efectuar 2 bombeos en cada maniobra.

Para trabajar los miembros superiores se recomienda realizar drenaje en mamas, luego realizar los brazos y nuevamente las mamas.

