

Hvad er Lymfedrænage:

Lymfedrænage

Lymfesystemet består af lymfeknuder, lymfekar og lymfe og udgør en væsentlig del af vores immunsystem. Lymfesystemet fører væske gennem et fint forgrenet karsystem, og er med til at transportere overskydende væske væk og affaldsstoffer væk fra muskler og væv og tilbage til blodbanen så der ikke opstår ødemer, og så affaldsstoffer ikke hobes op.

Lymfedrænage bliver altså ofte anvendt, når dele af kroppen hæver op. Dette kan være medfødt, eller ske som en reaktion hvis kroppen udsættes for forskellige belastninger såsom efter trauma, operation eller sygdom.

Hvad er lymfedrænage?

Lymfedrænage er en meget blid behandlingsform, som en pulserende massage, der åbner for lymfens vej tilbage til blodkredsløbet. Behandlinger er bl.a. meget virksom ved væskeophobninger/ødem, styrkelse af immunforsvar og til udrensning.

Lymfedrænage er en meget blød form for behandling, hvor vi med brug af forskellige greb og teknikker med hænderne aktiverer lymfesystemet og hjælper kroppen til at komme af med ødemer og affaldsstoffer.

Behandlingen er væskedrivende og styrker/hjælper samtidig immunforsvaret. For at opnå en effekt udfører vi spiralformede og kredsformede håndbevægelser for at kunne pumpe kropsvæsken videre rundt i kroppen.

Under behandlingen forskydes huden over det underliggende væv og de rytmiske masserende bevægelser, gør at væsken flytter sig. Dermed bliver hævelsen mindsket og kroppen kommer hurtigere af med affaldsstoffer.

Afslappende lymfedrænage:

Behandlingen virker samtidig både meget afslappende og smertelindrende. Den rytmiske masserende og pulserende metode virker meget afstressende på kroppen og hele nervesystemet. Således kan lymfedrænage også være virksom ved stressrelaterede symptomer

Lymfekarrene udvider sig og nervesystemet slapper af, hvilket nedsætter produktionen af stresshormoner.

Lymfedrænage adskiller sig fra almindelig massage ved at være meget blid da Almindelige massage med hårde tryk ikke har samme drænende effekt på lymfen, da hårdere tryk afklemmer mere end aktiverer lymfesystemet da de i stedet for vil lukke for gennemstrømningen.

Lymfedrænage kan:

- Afhjælpe hævelsestilstande i kroppen, herunder også ved fjernelse af lymfeknuder
- Hjælpe kroppen til at komme af med affaldsstoffer
- Styrke immunforsvaret
- Virke smertelindrende
- Øge blodcirkulationen og forbrændingen
- Virke afstressende

Lymfedrænage kan afhjælpe alt fra hævelser i ben og arme til stressproblematikker og nedsat immunforsvar. Er rigtig god til at behandle eftervirkninger efter cancerbehandling.

Bestil tid idag

Har du problemer med væske og hævelse i kroppen, så bestil tid i dag til en behandling.

Ikke alene sætter det gang i din blodcirkulation og får væsken til at flyde rundt, det giver dig samtidig også en meget afstressende effekt på dit sind og din krop.

Her på klinikken får du altid en personlig og diskret behandling, der efterlader dig afslappet og med mere velvære i kroppen.

Nogle lidelser såsom betændelsestilstande, svagt hjerte eller nyrer eller kan også give hævelser i kroppen. I sådanne tilfælde vil lymfedrænage belaste kroppen unødigt. Derfor er det en god ide at tale med egen læge inden du bestiller tid hos os.

DANSK OPFINDELSE

Bag udviklingen af lymfedrænage står den danske læge Emil Vodder, der allerede i 1930'erne udviklede den specielle massageform. Han arbejdede primært i Tyskland og Frankrig, fordi hans behandlingsform ikke var anerkendt i Danmark. I mange europæiske lande bruges lymfedrænen meget på hospitalerne. Det er for eksempel en hel almindelig behandlingsform efter større operationers for at fremme sårheling og mobilitet.

Kilde: Skolen for lymfedrænage m.fl.