



PRIRUČNIK ZA
LIMFNU DRENAŽU



Predgovor

Ova skripta je namenjena polaznicima obuke za zanimanje” Fizioterapeut limfne drenaže” akademije OXFORD.

Skripta sadrži osnovne i neophodne podatke za obuku i savladavanje tehnike i postupaka, poslova koje pripadaju fizioterapeutskom tehničaru- limfne drenaže.

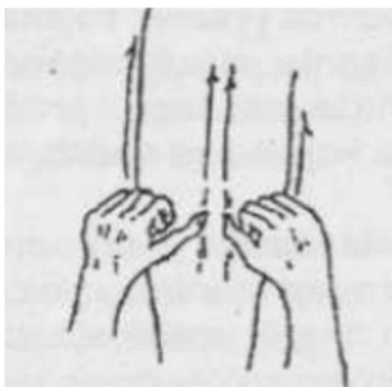
Ovaj priručnik je namenjen početnicima u masiranju koji žele da ovladaju tehnikama Limfne drenaže da samostalnim radom pomaže drugim ljudima i na taj način zarađuje.

Limfna drenaže je jedna vrsta masaže koju maser izvodi na drugome mnogo je potpuna, efikasna i korisna.

Svaki čovek treba da stekne izvesno znanje i tehniku masaže i samomasaže. To znanje često dobro dođe i njemu i drugome, naročito u sportu i u svakodnevnom porodičnom životu. U mnogim porodicama ima po neki član koji se prihvata masiranja u datom momentu.

Moderna medicina smatra da telesni kontakt ima važnu funkciju, posebno u radu sa decom. Masaža omogućava pozitivno terapijsko dejstvo upravo preko kontakta. Masaža ubrzava cirkulaciju, relaksira muskulaturu i smanjuje spazam mišića.

„Ne brini ako masiraš suviše nežno“, rekao je poznati engleski lekar Mannell.



9. Grabuljanje se radi vrhovima prstiju obe ruke naizmenično kao grabuljom i po svojim efektima se nadovezuje na drenažu.



10. Čeđenje sa naglim puštanjem je stično švedskom gnječenju, pri čemu se sada zahvati malo deblji sloj tkiva, uz slabe vibracije i pažljivo gnječenje, na kraju naglo otpusti. Ovo izaziva tonus mišića, a takođe i razbija male čvorove celulita.

11. Češljanje zglobovima prstiju je sledeći pokret koji se kombinuje različitim smerovima kretanja. Radi se obema rukama pravolinijski naimenično, zatim spiralno i kružno zadržavanjem na pojedinim mestima, gde osećamo veće nagomilavanje celulita.



12. "Indijanska vatra" se radi celim šakama preko cele butine poprečno. To je mimoilaženje šaka koje se kreću suprotnim smerovima.