

Pitanja:

1. Osnovni pojmovi limfne drenaže.
2. Primena limfne drenaže
3. Šta se postiže limfnom drenažom?
4. Koja je suština limfne drenaže?
5. Šta je preso terapija?
6. Kako se primenjuje preso terapija?
7. Kako se primenjuje manuelna limfna drenaža?
8. Koje vrste celulita postoje?
9. Uzroci i mesta na kojima se pojavljuje celulit.
10. Opisati zašto je dobro upražnjavati masažu protiv celulita.
11. Opisati pokret pogađivanje.
12. Opisati pokret dublje pogađivanje.
13. Opisati pokret trljanje ili frikcija palčevima.
14. Opisati pokret mešanje.
15. Opisati „S“ formacije.
16. Opisati švedsko gnječenje.
17. Opisati drenažu plačevima
18. Opisati postupak grabuljanja.
19. Opisati postupak ceđenja.
20. Opisati postupak „Indijanska vatra“
21. Opisati postupak Šmirglanje celim dlanom.
22. Opisati postupak pogađivanje celim dlanom.
23. Koliko se puta nedeljno preporučuje limfna drenaža?
24. Prema čemu se vrši preporuka koliko često se treba raditi limfna drenaža.
25. Koja su dejstva masaže.
26. Koje su mere zaštite na radu.