

7 Benefícios da Drenagem Linfática

que todo mundo deveria saber...

- 1 Facilita a cicatrização
- 2 Diminuição de edemas pós-operatório e pós-traumático
- 3 Melhora a defesa e a ação antiinflamatória
- 4 Rejuvenesce a pele
- 5 Acelera o metabolismo
- 6 Diminui o cansaço nos membros inferiores
- 7 Previne a celulite

O que é a Drenagem Linfática ?

A drenagem linfática manual é uma técnica de massagem com manobras lentas, rítmicas e suaves que envolvem a superfície da pele e seguem os caminhos da linfa no corpo.

Essa técnica tem o objetivo de drenar o excesso de líquido interligados por canais superficiais, nos espaços entre as células no tecido e dentro dos vasos.

A linfa se movimenta da mesma forma que o sangue no sistema venoso.

A grande diferença é que o sistema por onde o sangue circula possui uma "bomba", o coração, que bombeia o sangue fazendo com que este circule.

Já no sistema linfático não existe esta "bomba" para que a linfa possa circular como o sangue, portanto para que a linfa se movimente dentro do sistema linfático ela deve ser estimulada por forças externas à seus vasos, movimentos dos tecidos, dos órgãos do corpo, contrações musculares e até mesmo a drenagem linfática, nos quais esses pequenos vasos são estimulados para aumentar o deslocamento da linfa.

Indicações

Ativação do metabolismo tecidual

Cansaço nos membros inferiores

Inchaço gestacional

Pré e pós cirurgia

Linfedemas

Obesidade

TPM

Contraindicações

Câncer

Tromboses

Flebites

Infecções agudas

Insuficiência Renal

Insuficiência Cardíaca

Certos tipos de afecções da pele

Veja como se preparar para a Drenagem Linfática...

Evite comer imediatamente antes da sessão de drenagem linfática, coma algo leve preferencialmente de 60 a 90 minutos antes.

Antes da massagem retire seus adornos (anéis, corrente, brincos e relógios).

Como é uma massagem realizada com creme diretamente sobre a pele, você ficará apenas com a roupa íntima para receber a massagem.

Lembre-se!!!

Procure um profissional especializado.



Somente profissionais qualificados podem realizar a drenagem linfática. Verifique se o mesmo é formado em massoterapia ou fisioterapia. Movimentos bruscos e pressões intensas em determinadas áreas podem causar lesões graves se forem feitas por pessoas despreparadas.