



Autotratoamiento
en
Drenaje Linfático.

Comencemos..!

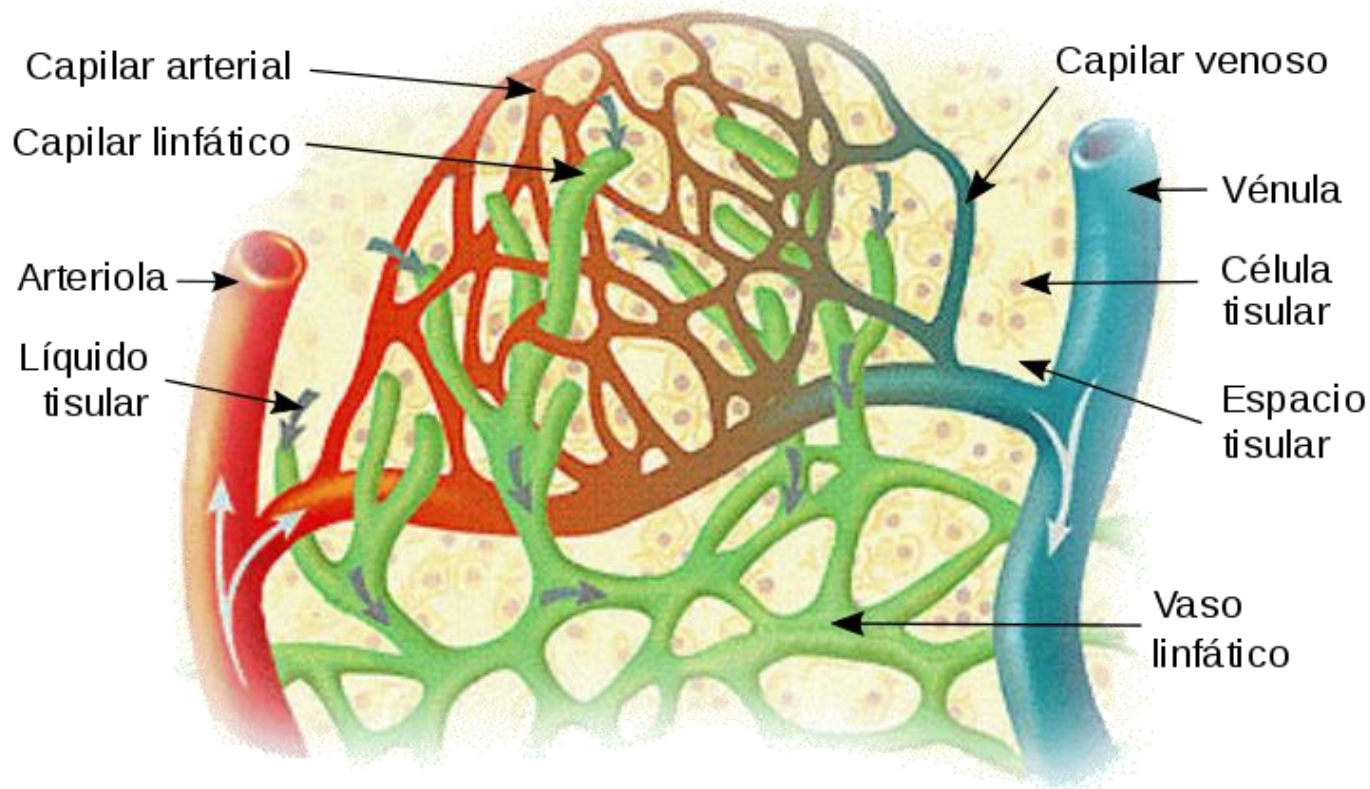
Drenaje Linfático Manual 😊

Las maniobras de este masaje tienen efecto analgésico, indoloro y desintoxicante debido a la recolección y filtrado del liquido estancado en los tejidos, permitiendo así la nutrición y defensa del cuerpo.

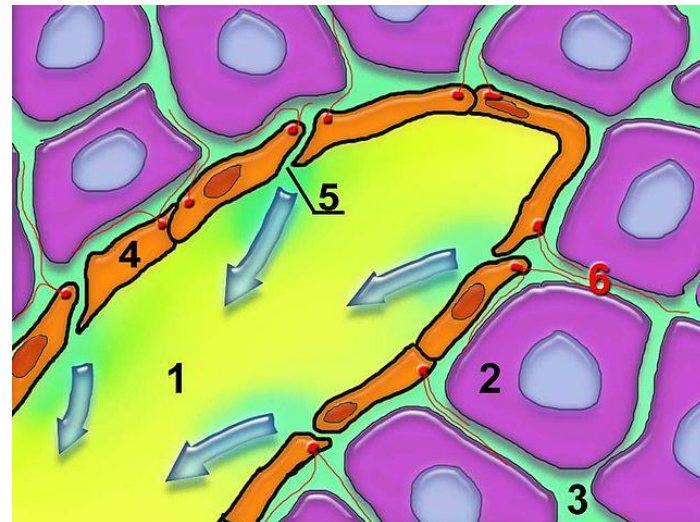
Como funciona el Sistema ?

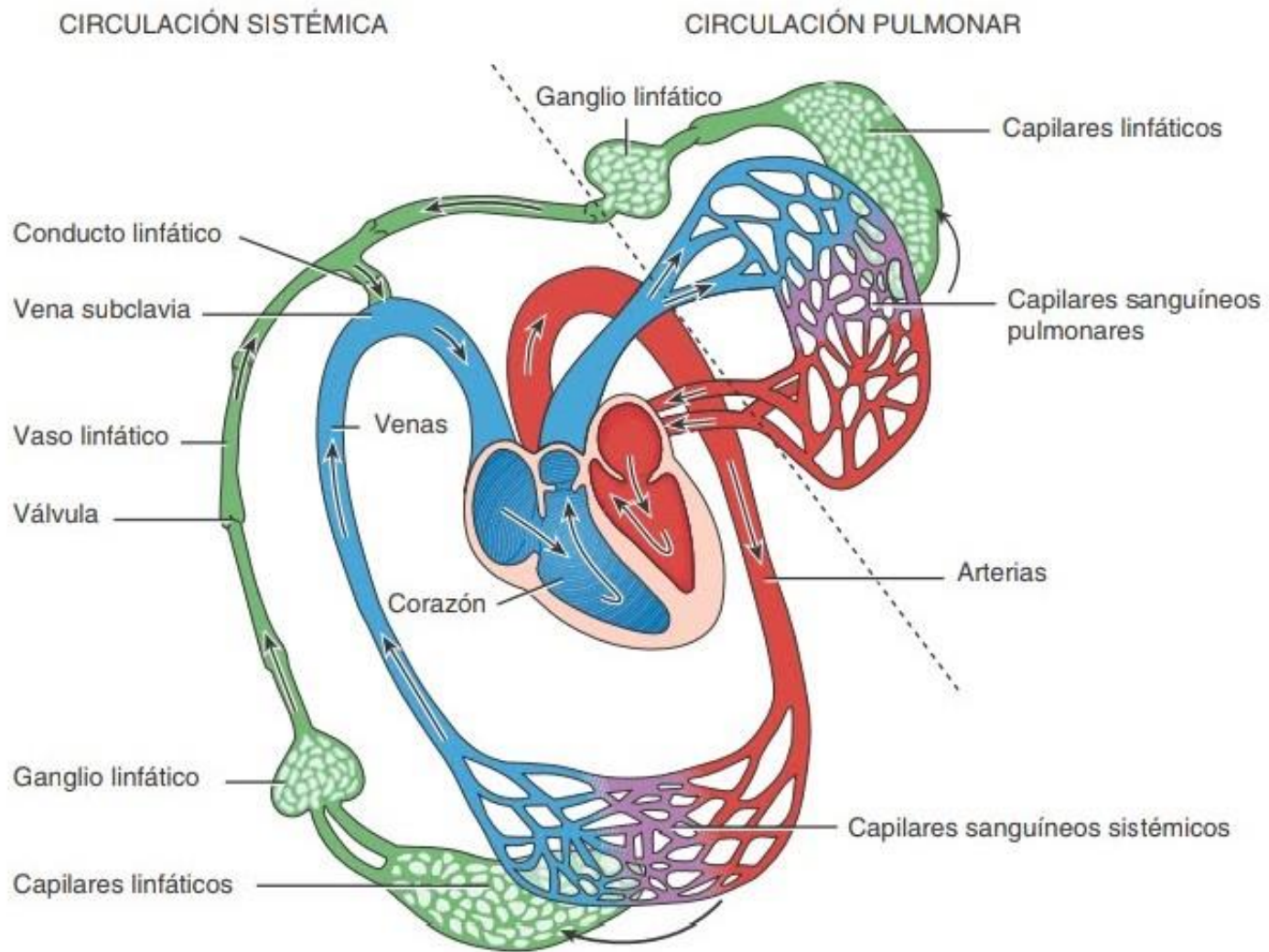
El sistema linfático consiste en una red de tubos (vasos linfáticos) que drena el exceso de liquido proveniente de los tejidos. Este liquido que se drena se denomina linfa y se extrae de los tejidos por medio de los capilares linfáticos hasta llegar a los ganglios linfáticos los cuales, filtraran de agentes nocivos la linfa para seguir su recorrido hacia su desembocadura en otros vasos linfáticos de mayor calibre y volver a la sangre.

Entrecruzamiento de capilares



Capilar Linfático





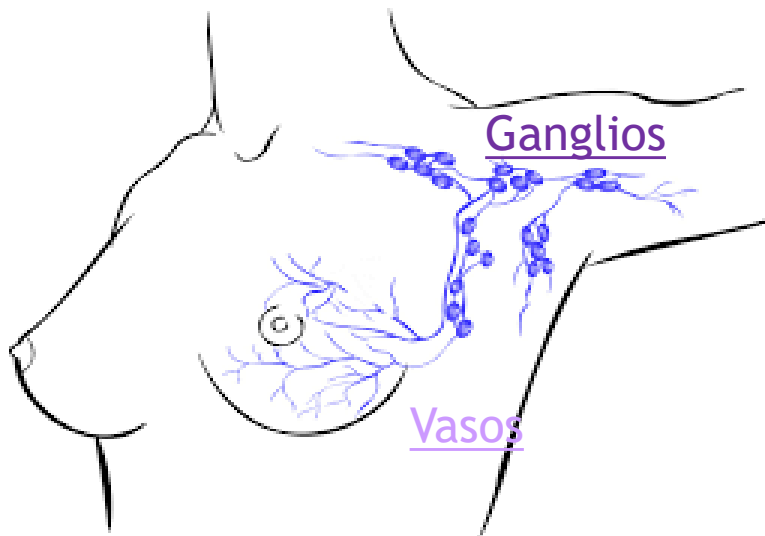
- Durante el metabolismo celular hay moléculas grandes o extrañas que no ingresan a los capilares venosos, pero sí a los linfáticos. El sist. Linf. las quita favoreciendo la homeostasis del cuerpo (equilibrio).

La circulación linfática actúa por medio de:

- El bombeo cardiaco (mueve las paredes, sacude, impulsa)
 - Movimiento articular
 - La contracción muscular
- La respiración (cuando exhalo presiono y cuando inhalo relajo)

Si hay sedentarismo, traumatismos, lesiones u otra situación se afecta el sistema y podemos ayudar desde el masaje

Elementos que componen el sistema



Ganglios : filtran la linfa proveniente de capilares / vasos linf .
Contienen linfocitos (glóbulos blancos) combatir infecciones y enfermedades.

Timo

Fabri. linfocitos t
proteger de
infecciones

Timo

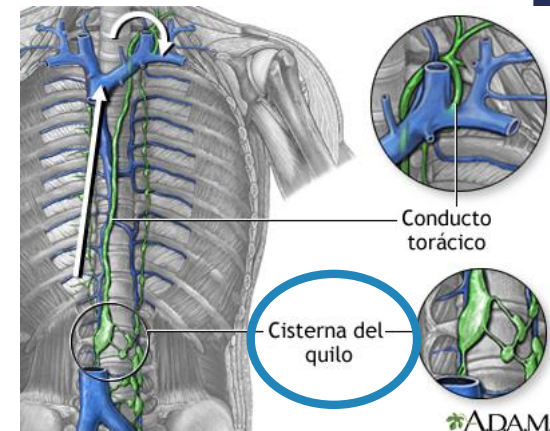
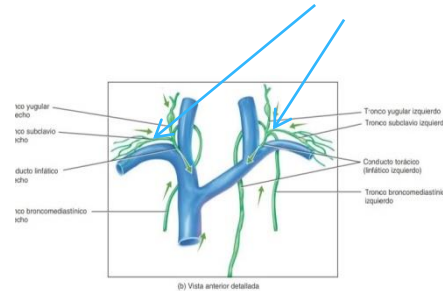


Bazo

Filtrar/destruir células
sanguíneas envejecidas y
dañadas.
Producción glóbulos blancos
(T)
Almacena glóbulos rojos y
plaquetas, sangre se coagule



Conducto linf. Der. Izq. (sub clavicular)



Cisterna de Quilo

Unión
troncos lumbares
der. / izq y el tronco
intestinal

NO realizarnos el masaje

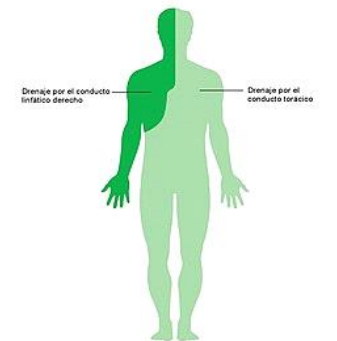
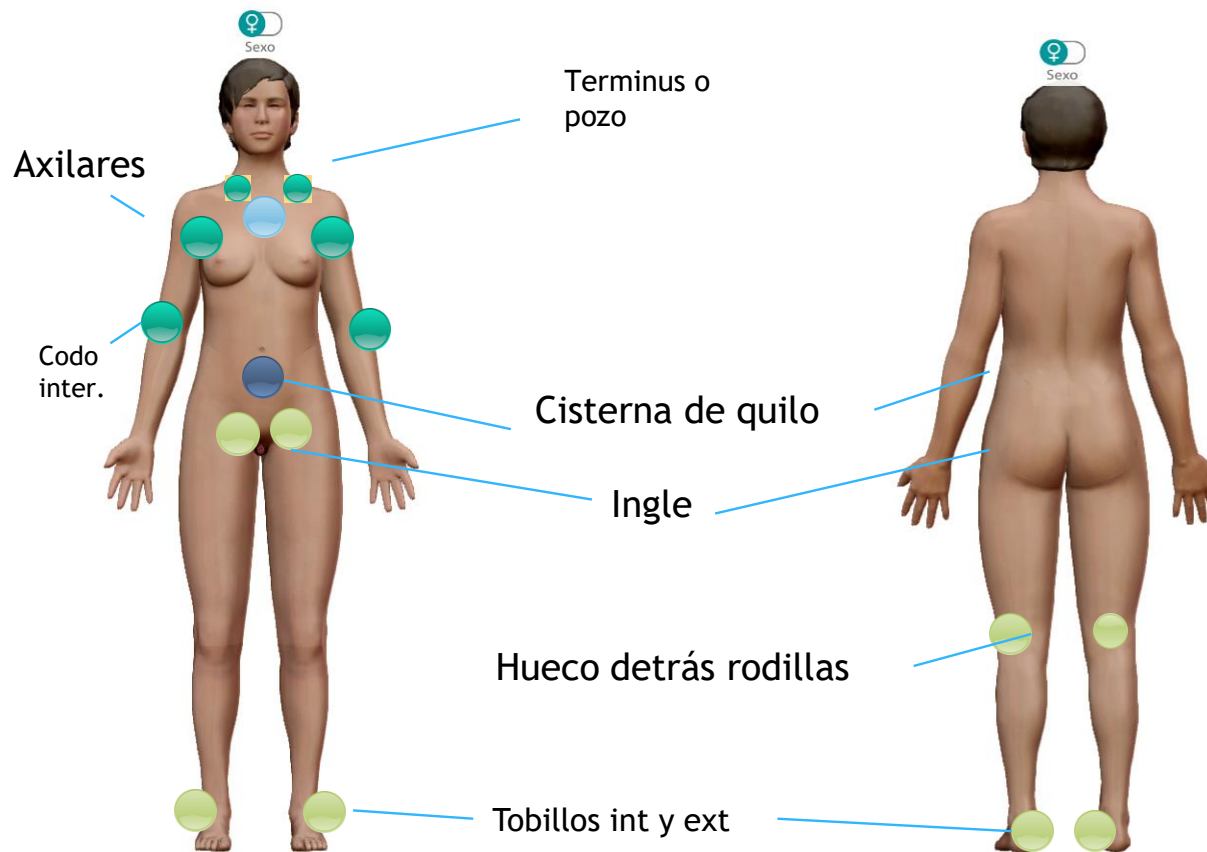
- Si tengo fiebre/ antibióticos.
- Si no me sacaron los puntos.
- Si tengo inflamación en zona de ganglios.
- Si tengo varices, hipertensión (no controlada), cardiopatías, diabetes (consultar especialista).
- Si estoy embarazada últimos meses (consultar especialista).
- Calor+Rubor+Dolor+Hinchazón en una misma zona (consultar médico).
- Situaciones tumorales autoriza el médico.

A practicar!!!



Ubico mi zona a tratar Higienizo.

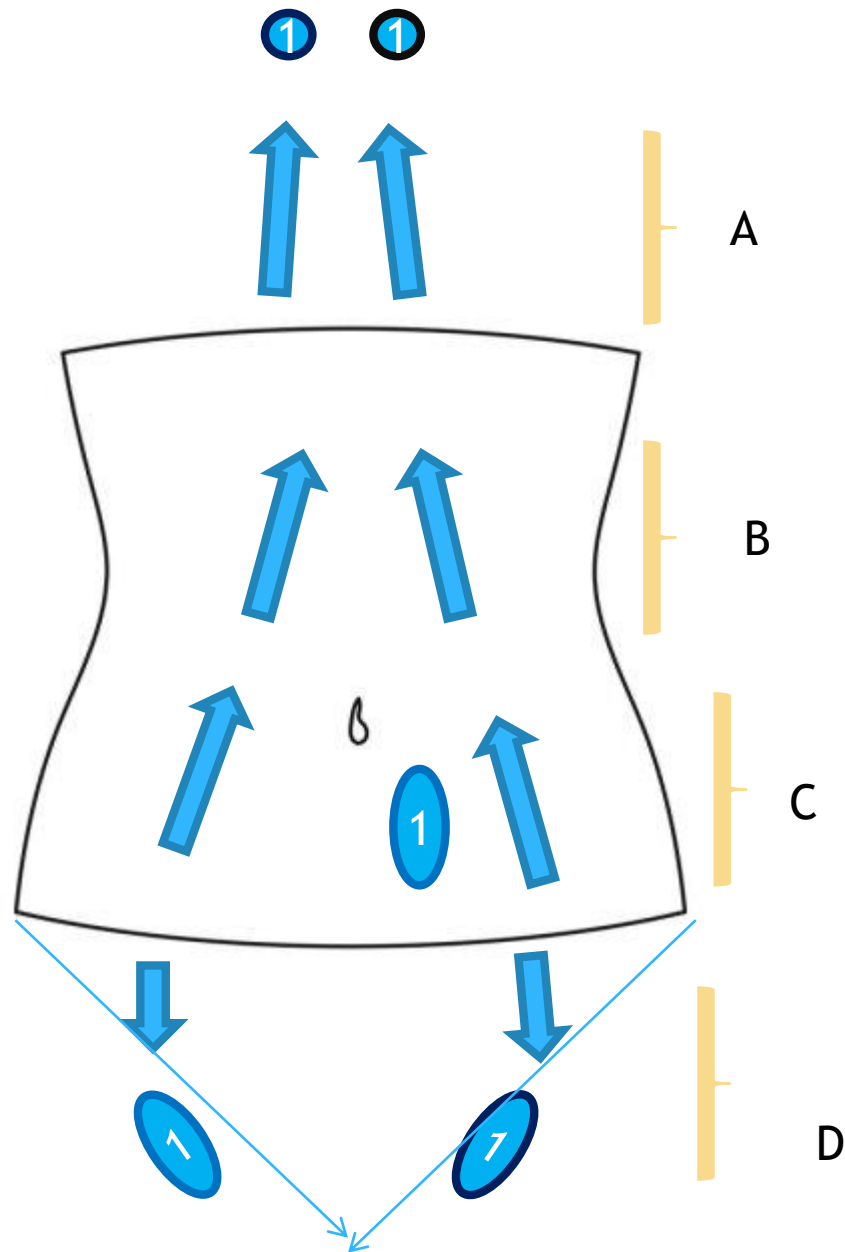
- La linfa va a desembocar en los vasos sanguíneos del cuello, entonces la dirección de la maniobra es hacia allí.
- Ubico los ganglios que tengo en mi zona a tratar, primero realizo la maniobra «llamada» y luego llevo el líquido.
- Comenzamos de proximal a distal.



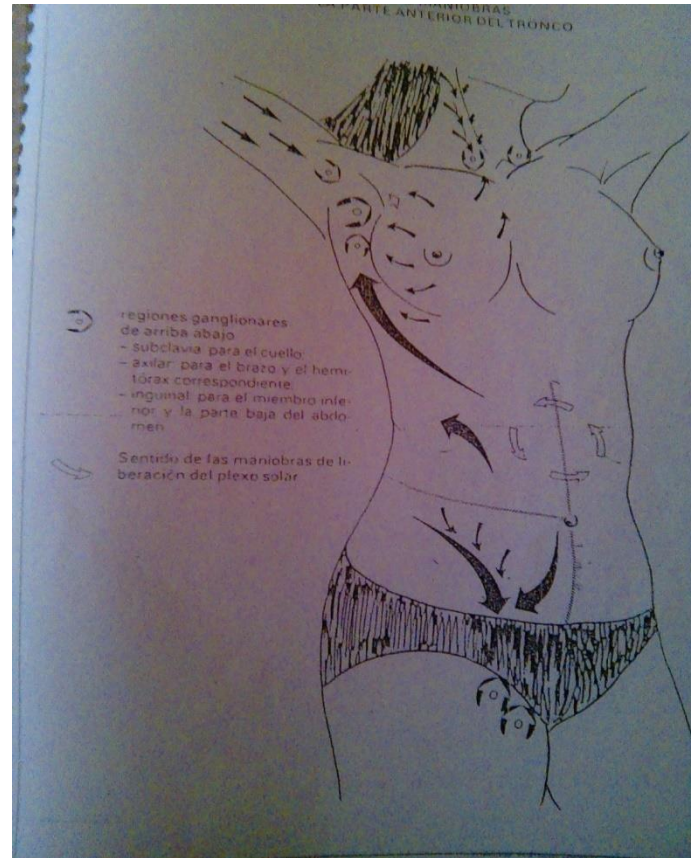
Abdomen

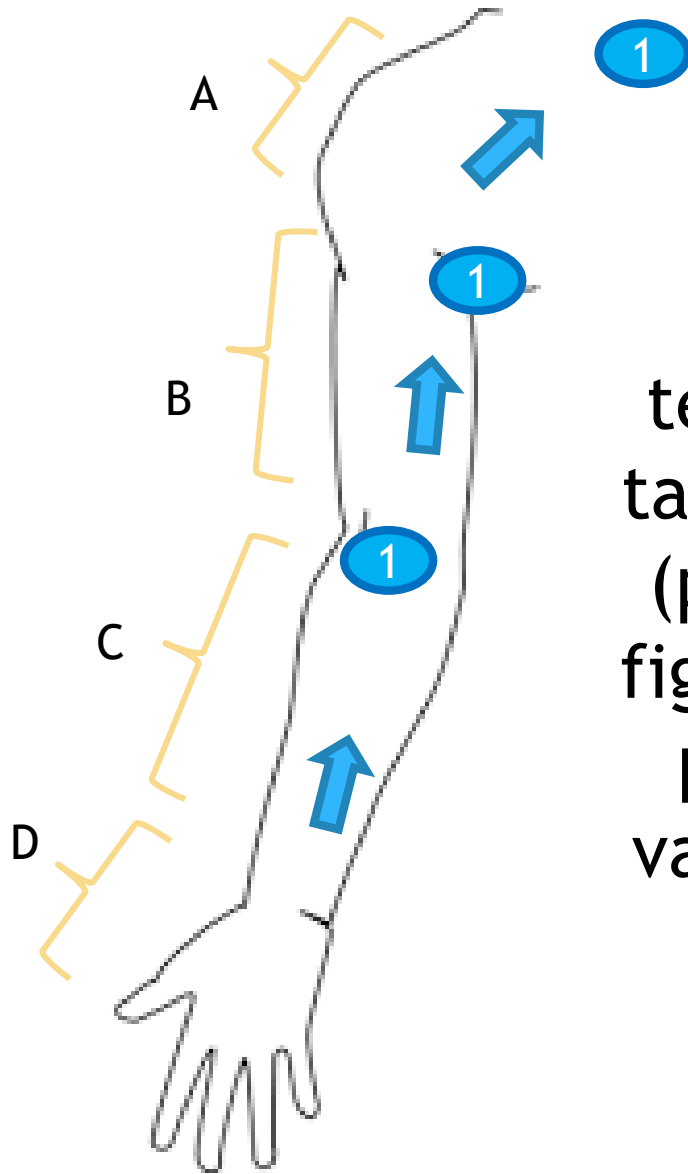
Comienzo las
maniobras en la
zona cercana a los
troncos
colectores.

Primero A luego B,
continuo A, luego
C, B y A

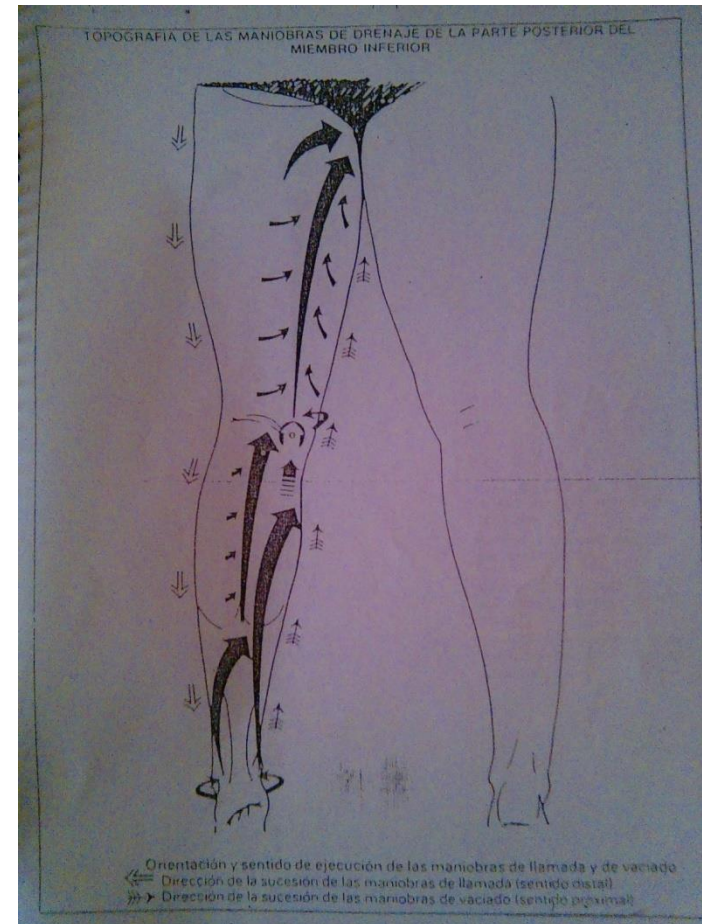
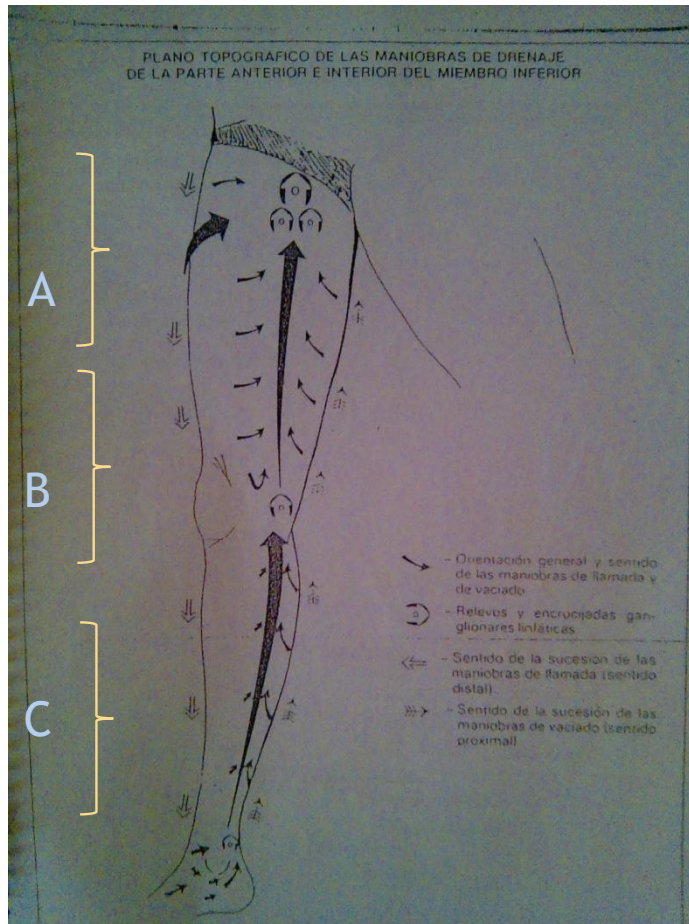


- También podemos direccionar a la axila y luego a terminus, tener en cuenta la presión considerada en el taller practico, e ir vaciando.





Empiezo estimulando terminus derecho y axila también articulación codo (pliegue). Observando la figura que porción sería la primera que tengo que vaciar, si quiero drenar la mano ?



A disfrutar de los beneficios de la técnica !! 😊

Realizado por Alejandra Hezar Terapeuta en drenaje Linf. Mat 1506