



Autotrataamiento
en
Drenaje Linfático.

Comencemos..!

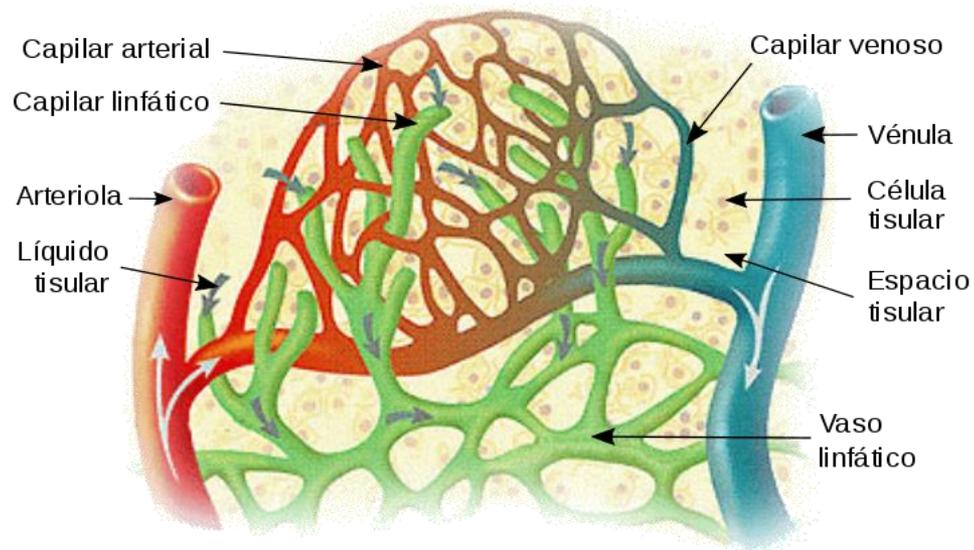
Drenaje Linfático Manual ☺

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 ?

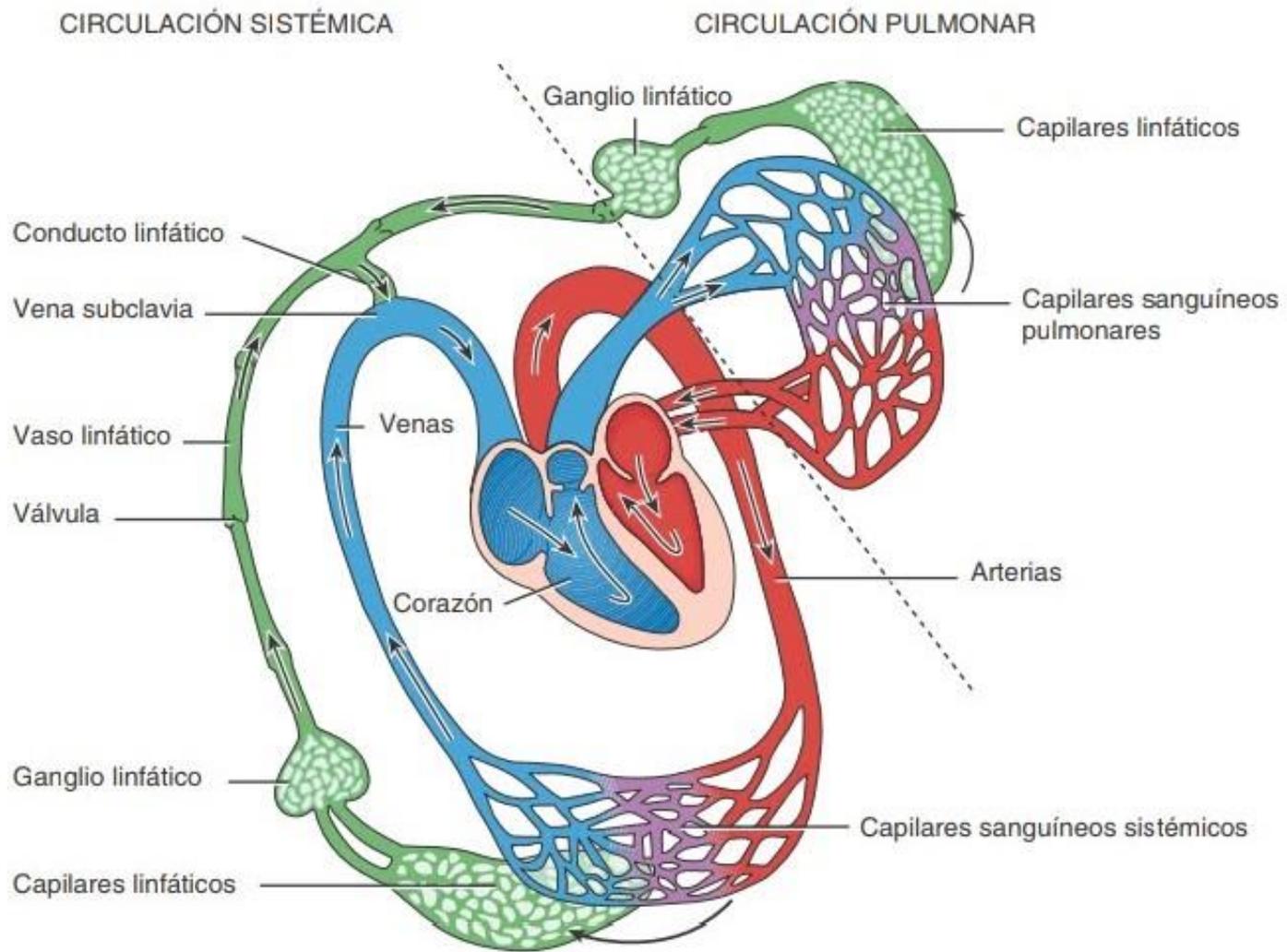
El sistema linfático consiste en una red de tubos (vasos linfáticos) que drena el exceso de liquido proveniente de los tejidos. Este liquido que se drena se denomina linfa y se extrae de los tejidos por medio de los capilares linfáticos hasta llegar a los ganglios linfáticos los cuales, filtraran de 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





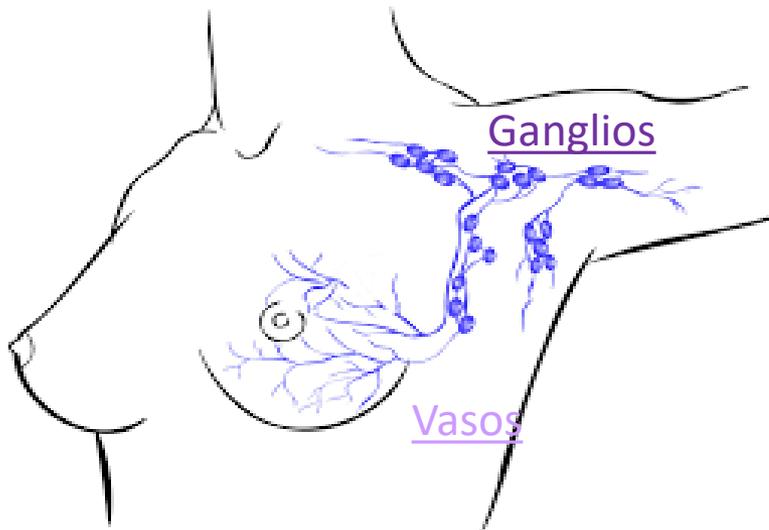
- Hay moléculas grandes o extrañas que no ingresan a los capilares venosos, pero si a los linfáticos.

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

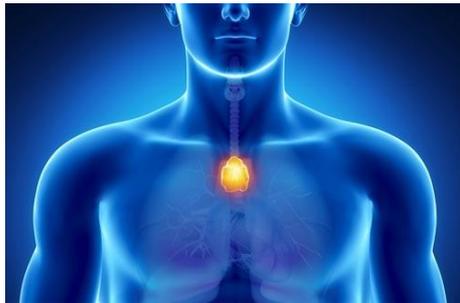


Ganglios : filtran la linfa proveniente de capilares /vasos linf . Contienen linfocitos (glóbulos blancos) combatir infecciones y enfermedades.

Timo

Fabrica linfocitos T.
Proteger de infecciones

Timo

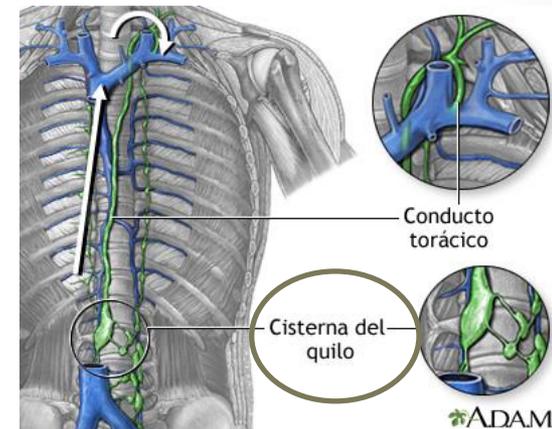
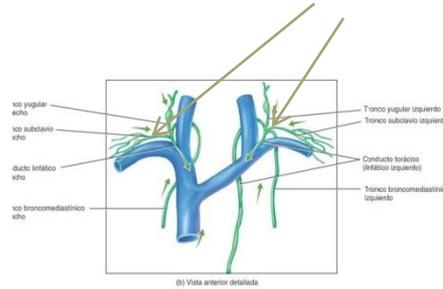


Bazo

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

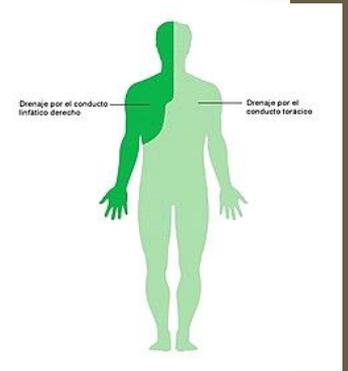
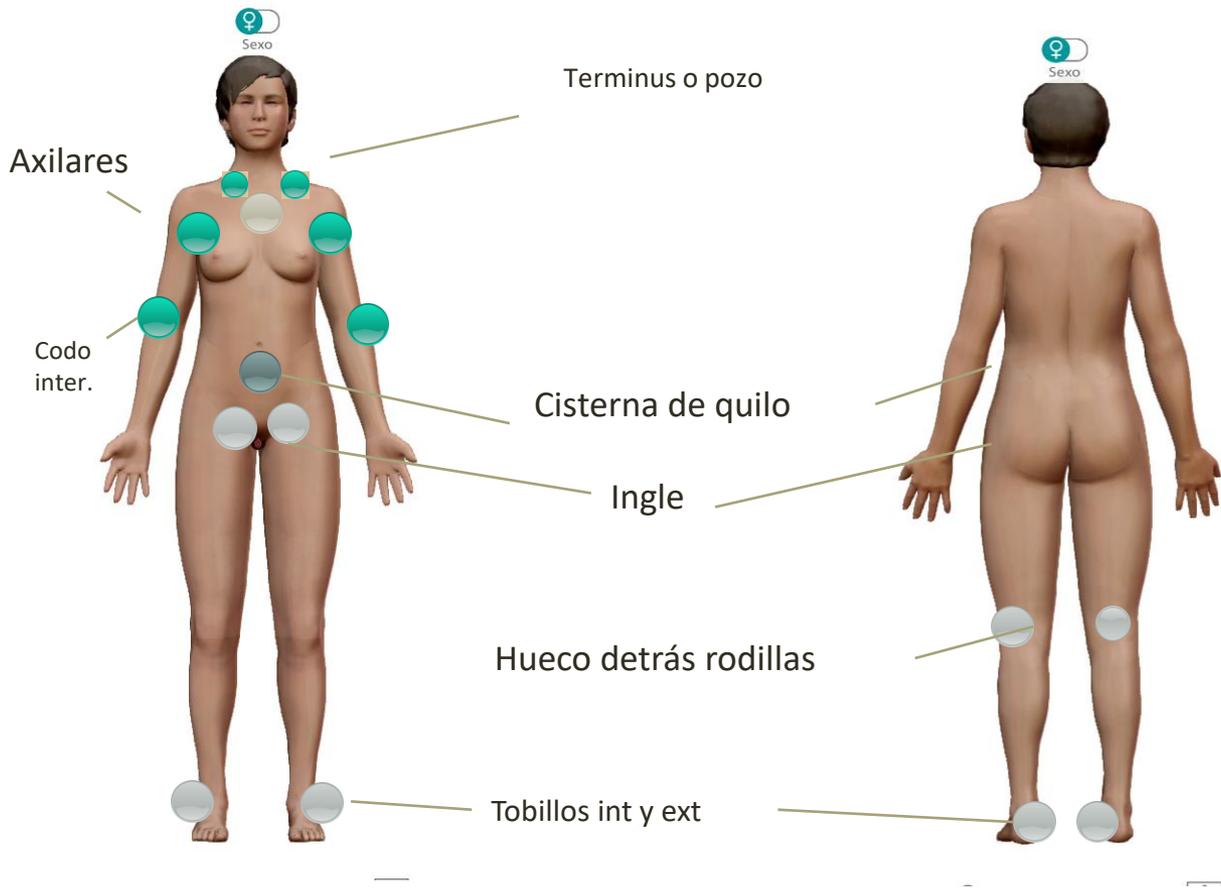
- Cuando tengo fiebre/ antibióticos.
- « no me sacaron los puntos.
- « tengo inflamación en zona de ganglios.
- « tengo hipertensión (no controlada), varices, cardiopatías, diabetes, trombosis (consultar especialista).
- Embarazo últimos meses (consultar especialista).
- Calor + Rubor + Dolor + Hinchazón en una misma zona (consultar médico).
- Enfermedades autoinmunes autoriza el médico.

A practicar!!!



Ubico mi zona a tratar Higienizo.

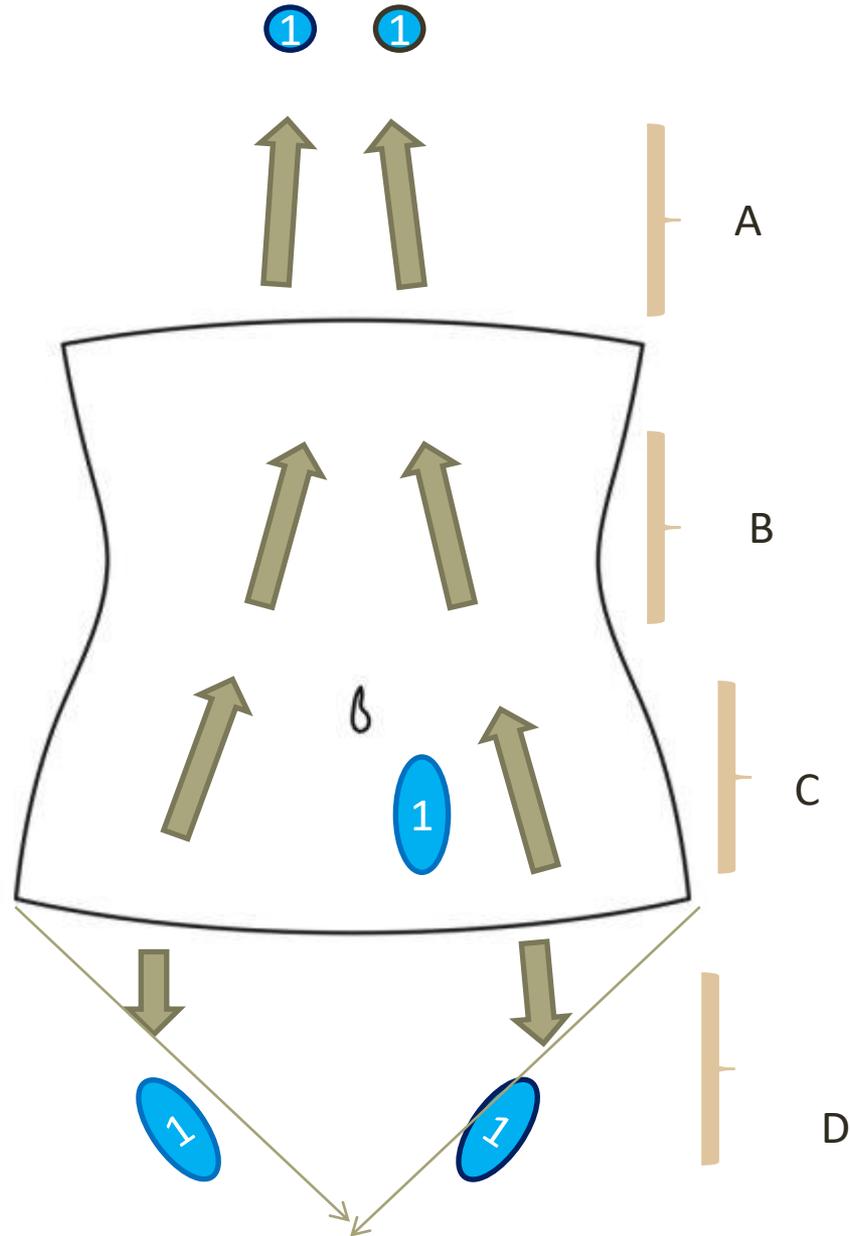
- La linfa va a desembocar en los vasos sanguíneos del cuello, entonces la dirección de la maniobra es hacia allí.
- , • Ubico los ganglios que tengo en mi zona a tratar, primero realizo la maniobra «llamada» y luego llevo el liquido.
- Comenzamos de proximal a distal.



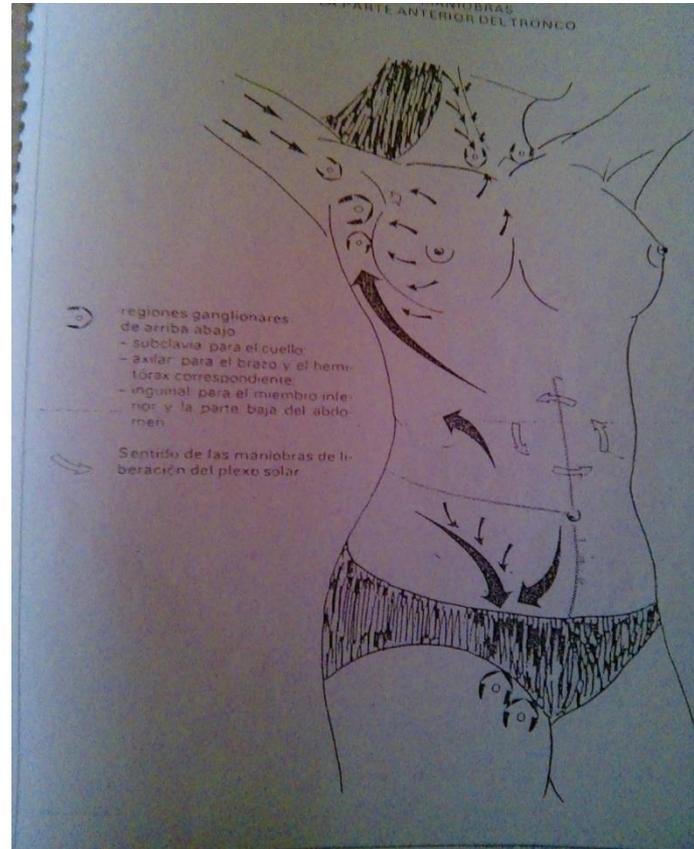
Abdomen

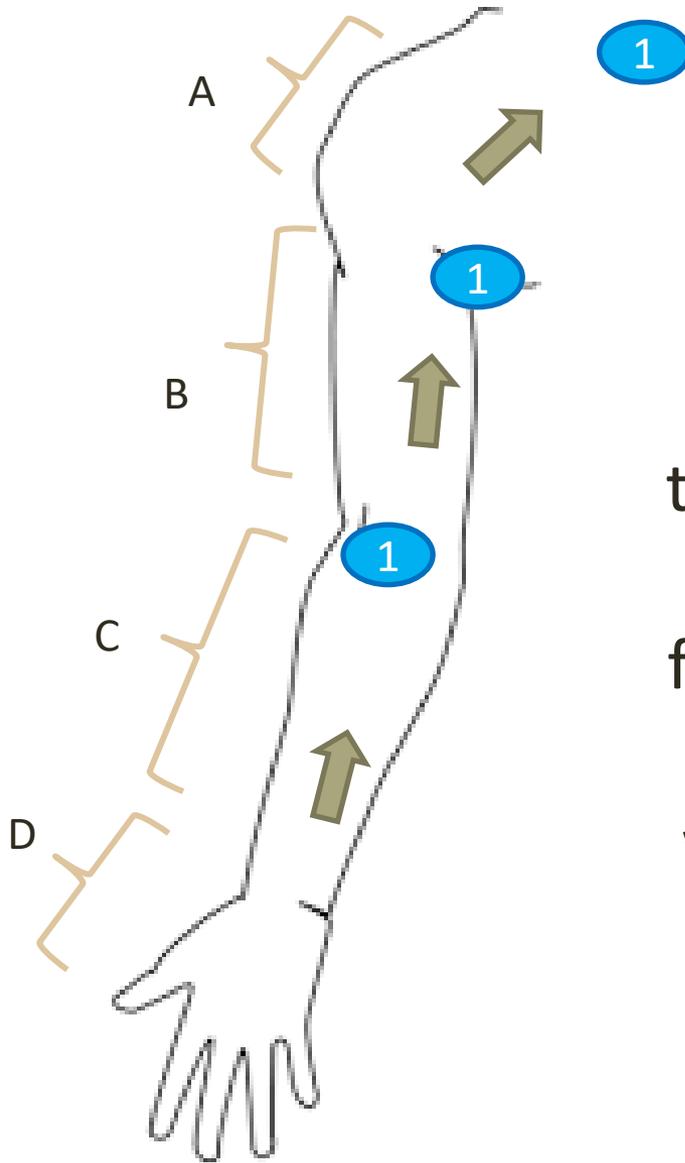
Comienzo las maniobras en la zona cercana a los troncos colectores.

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

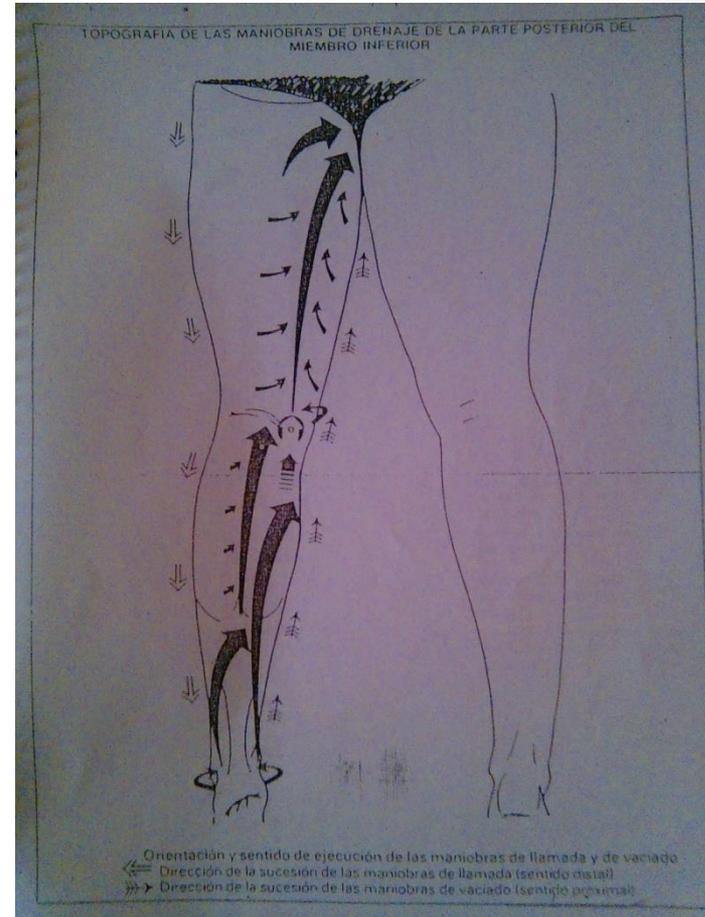
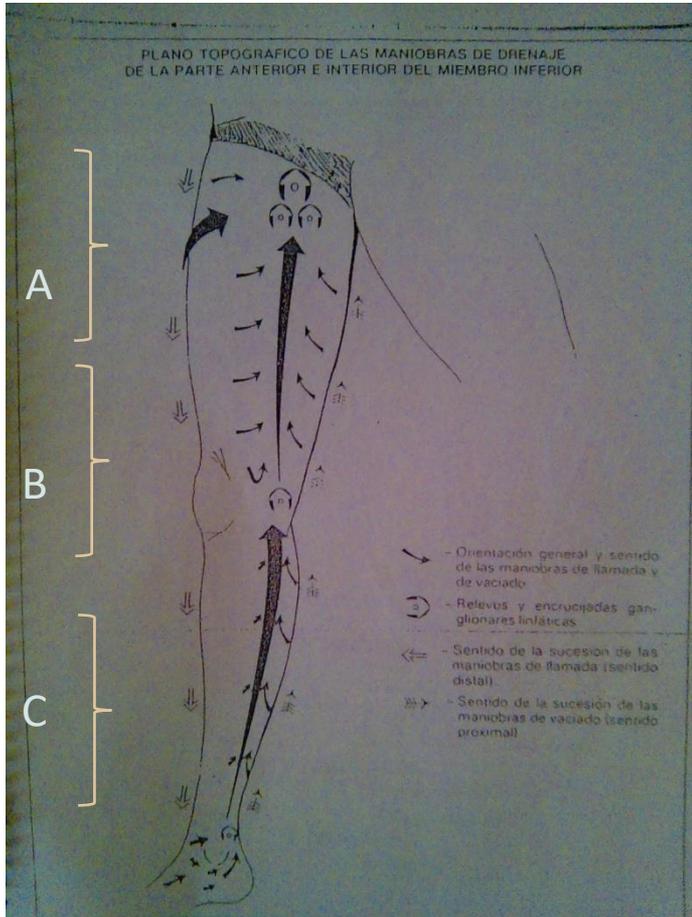


- También podemos direccionar a la axila y luego a terminus, tener en cuenta la presión considerada en el taller practico, e ir vaciando.





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