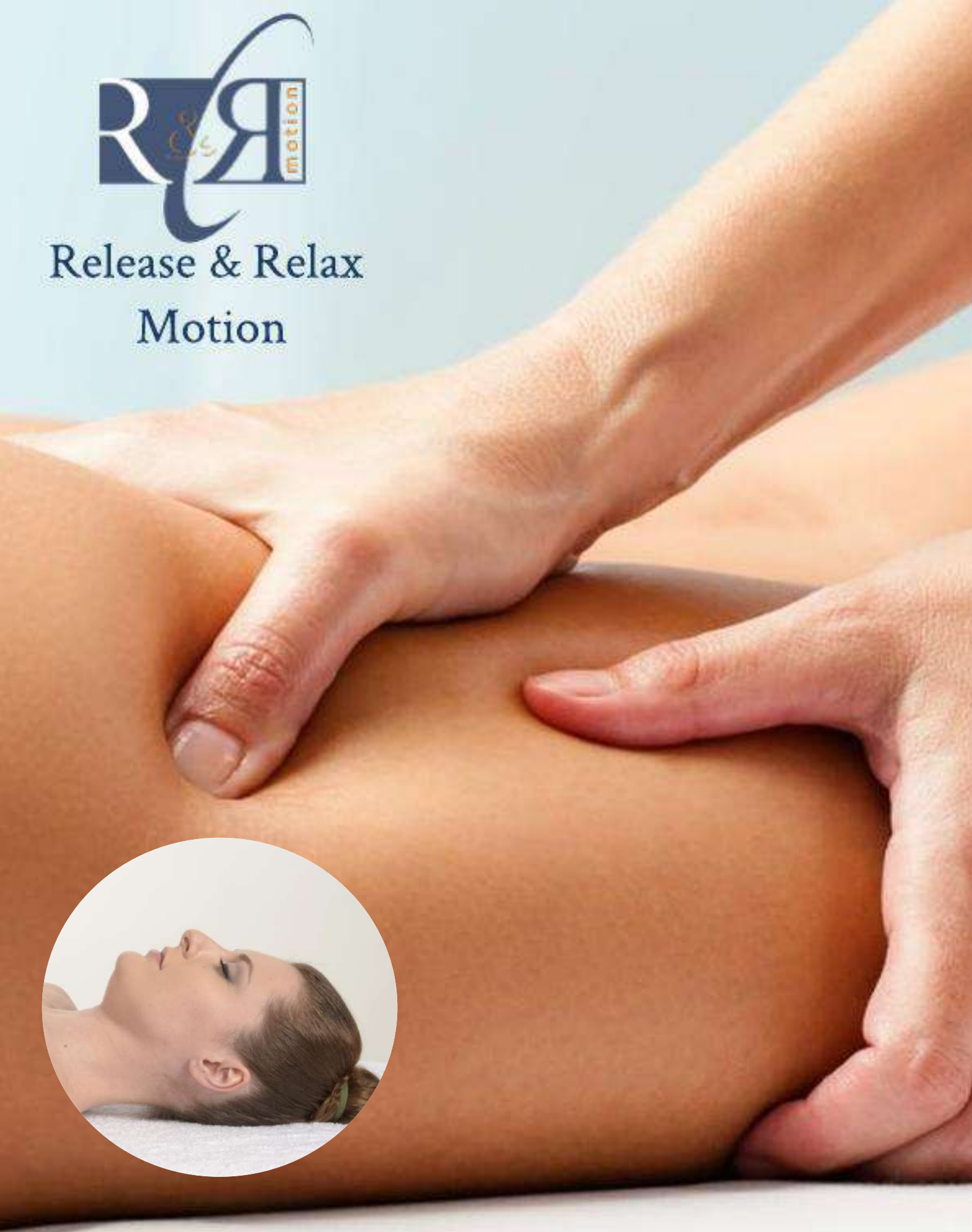




Release & Relax  
Motion



Lymphatic Drainage

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η ολική, μερική ή περιληπτική αναπαραγωγή και μεόδοση έστω και μιας σελίδας του παρόντος βιβλίου κατά παράφραση ή διασκευή με οποιοδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό κ.λπ. - Νόμος 2121/93, άρθρο 51).

Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για δημόσιες υπηρεσίες, βιβλιοθήκες, οργανισμούς κ.λπ. (άρθρο 18).

Οι παραβάτες διώκονται (άρθρο 13) και τους επιβάλλονται κατάσχεση, αστικές και ποινικές κυρώσεις σύμφωνα με το νόμο (άρθρα 64-66).

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν αποκλειστικά και μόνο σε ηλεκτρονική μορφή μέσω των εκπαιδευτικών σεμιναρίων Release and Relax Motion.

Release and Relax Motion  
Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa  
[www.rrmotion.gr](http://www.rrmotion.gr)  
e-mail: [info@rrmotion.gr](mailto:info@rrmotion.gr)



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....                                                         | 4  |
| 1. Η πρωτοπόρος Μέθοδος Vodder.....                                   | 5  |
| 1.1. Η Μέθοδος της Λεμφικής Αποστράγγισης σήμερα.....                 | 6  |
| 2. Δομή και Λειτουργία του Λεμφικού Συστήματος.....                   | 7  |
| 2.1. Λέμφος και Λεμφαγγεία.....                                       | 7  |
| 2.2. Λεμφαδένες.....                                                  | 10 |
| 3. Επίδραση της MLD.....                                              | 13 |
| 3.1. Ενδείξεις της MLD.....                                           | 15 |
| 3.2. Αντενδείξεις της Λεμφικής Αποστράγγισης (MLD) .....              | 16 |
| 3.3. Αποτελέσματα της Λεμφικής Αποστράγγισης .....                    | 18 |
| 4. Λεμφική Αποστράγγιση και Spa .....                                 | 19 |
| 4.1. Οφέλη της εφαρμογής της MLD για τον πελάτη.....                  | 20 |
| 4.2. Οφέλη της εφαρμογής της MLD για τον θεραπευτή.....               | 21 |
| 4.3. Οφέλη της εφαρμογής της MLD για το Spa .....                     | 22 |
| 4.4. Προτεινόμενοι συνδυασμοί της MLD με άλλες υπηρεσίες του Spa..... | 23 |
| 5. Εξοπλισμός - Αναλώσιμα Προετοιμασία .....                          | 24 |
| 6. Λαβές της Λεμφικής Αποστράγγισης .....                             | 24 |
| 7. Ανάλυση Χειρισμών Λεμφικής Αποστράγγισης.....                      | 24 |
| Βιβλιογραφία – Πηγές.....                                             | 24 |



# Lymphatic Drainage

Η λεμφική αποστράγγιση αποτελεί τον ιδανικό τρόπο για τη βαθιά αναζωογόνηση και αποτοξίνωση του ανθρώπινου οργανισμού. Η ισχυρή ευεργετική της δράση οφείλεται στην ώθηση της λέμφου προς την κυκλοφορία της επιστροφής, καθώς και την ενεργοποίηση της κατά 20 φορές παραπάνω.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές για την εφαρμογή της λεμφικής αποστράγγισης, συμπεριλαμβανομένων των μεθόδων του Vodder, του Földi, της Leduc και του Casley-Smith. Η τεχνική που αναπτύσσεται στο παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο στηρίζεται στη μέθοδο του Vodder, ως την κύρια που έθεσε τις βάσεις διερεύνησης της λειτουργίας του λεμφικού συστήματος.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχει ιδίως επικρατήσει ο όρος 'λεμφική μάλαξη', χωρίς ωστόσο αυτός να αποδίδει την πραγματική έννοια του συγκεκριμένου είδους μάλαξης καθώς η λέμφος, ως υγρή ουσία ρέει συνεχώς στο λεμφικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού. Η συγκεκριμένη τεχνική μάλαξης επιτυγχάνει τη διέγερση της ροής της λέμφου. Συνεπώς, και για μεγαλύτερη ακρίβεια, γίνεται χρήση των όρων 'αποστράγγιση' ή 'αποχέτευση'.

## | 1 |

Γαλλική Ριβιέρα, 1930. Ο  
ιατρός Emil Vodder και η  
σύζυγός του Estrid

### Η πρωτοπόρος Μέθοδος Vodder

παρακολουθούν στην  
κλινική τους, ασθενείς που πάσχουν από ακμή, ημικρανίες ή κοιλικά προβλήματα και  
ψηλαφούν πρησμένους λεμφαδένες στην περιοχή του αυχένα τους. Διαμορφώνεται  
τότε η πεποίθηση τους πως η πραγματική αιτία των παθολογιών αυτών ήταν η  
συμφόρηση των διογκωμένων λεμφαδένων. Η ελλιπής τότε γνώση του ιατρικού  
κλάδου για τη δομή και λειτουργία του λεμφικού συστήματος, καθιστούσε ταμπού την  
οποιαδήποτε ενασχόληση με το σύστημα αυτό. Το ζεύγος Vodder δεν αποθαρρύνεται  
από τις επικρατούσες συνθήκες και το 1932 αρχίζει να μελετάει το μυστηριώδες  
'καθαρό νερό', όπως αποκαλούσαν οι τότε επιστήμονες την λέμφο. Εξερευνά  
σταδιακά όλες τις λειτουργίες του λεμφικού συστήματος, ενώ αναπτύσσει  
προσεκτικούς χειρισμούς που προκαλούν κίνηση της λέμφου. Μετά από τέσσερα  
χρόνια έρευνας, το 1936 συστήνουν την πρωτοπόρα τους τεχνική και αφιερώνουν  
έκτοτε το υπόλοιπο της ζωής τους στη διδασκαλία και εκμάθηση της τεχνικής της  
Λεμφικής Αποστράγγισης (Manual Lymph Drainage).







## | 5 |

### Εξοπλισμός - Αναλώσιμα Προετοιμασία

Η άρτια εφαρμογή του πρωτοκόλλου λεμφικής αποστράγγισης δύναται να επιφέρει στον θεραπευόμενο όλα τα προαναφερόμενα ευεργετικά οφέλη. Για να λάβει ωστόσο ο θεραπευόμενος το μέγιστο της θεραπευτικής επίδρασης, κρίνεται σημαντικό να διασφαλιστεί η ποιότητα της υπηρεσίας ευεξίας σύμφωνα με τις ακόλουθες συνθήκες πρότυπης παροχής.

**Θερμοκρασία:** Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος επιδρά στα τριχοειδή αγγεία του δέρματος, κατά συνέπεια ο θεραπευόμενος θα πρέπει να μην κρυώνει και να προωθείται η χαλάρωσή του. Παράλληλα η θερμοκρασία του χώρου θα πρέπει να είναι ευχάριστα ανεκτή και για τον θεραπευτή (ιδανική θερμοκρασία 25° C).



**Φωτισμός:** Ο φωτισμός της αίθουσας που παρέχεται η θεραπεία θα πρέπει να μην είναι πολύ δυνατός.



**Κρεβάτι Θεραπείας:** Το κρεβάτι παροχής της λεμφικής αποστράγγισης θα πρέπει να είναι άνετο (πλάτος περίπου 55 - 65cm και μήκος 2m και 10cm), σταθερό και να αντέχει βάρος ατόμου έως 120kg. Το ύψος του θα πρέπει να εντοπίζεται στο ύψος της κεφαλής του μηριαίου οστού του θεραπευτή.



**Λάδι μάλαξης:** Δεν απαιτείται μεγάλη ποσότητα λαδιού καθώς τα χέρια του θεραπευτή δεν πρέπει να γλιστρούν στο δέρμα. 2 - 3 σταγόνες λάδι ανά μαλασσόμενη περιοχή είναι επαρκής ποσότητα, εναλλακτικά η θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί με εντελώς στεγνά χέρια

**Χρονική διάρκεια:** Για μια ολοκληρωμένη συνεδρία λεμφικής αποστράγγισης ο υπολογιζόμενος χρόνος είναι στα 60 min. Ενδέχεται οι πρώτες συνεδρίες να είναι πιο σύντομης διάρκειας, με τις επόμενες να σημειώνουν σταδιακά αυξανόμενο χρόνο.





## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ & ΚΑΜΠΙΝΑΣ

- Προετοιμασία εμφάνισης θεραπευτή
  - Σωματική προετοιμασία (καθαριότητα, ντύσιμο, περιποιημένα άκρα, απομάκρυνση κοσμημάτων, ρολογιού, εκτέλεση διατάσεων δακτύλων και κυκλικών κινήσεων καρπού ώστε να προληφθεί η καταπόνηση και τυχόν τραυματισμοί κλπ.)
  - Ψυχολογική προετοιμασία (καλή διάθεση, χαμόγελο και ηρεμία θεραπευτή, προσοχή απολύτως στραμμένη στον θεραπευόμενο και τις ανάγκες του)
- Σκέπασμα κρεβατιού παροχής της MLD με μια μεγάλη πετσέτα
  - Τοποθέτηση μαξιλαριών στο ύψος του κεφαλιού και των γονάτων ώστε να προσφέρουν θέσεις χαλάρωσης κατά την παροχή της θεραπείας
  - Χρήση αρωματικών κεριών και χαλαρωτικής μουσικής που ενισχύουν την αίσθηση χαλάρωσης του θεραπευόμενου

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ

- Καλωσόρισμα θεραπευόμενου
  - Σύσταση
  - Εξέταση ιστορικού σημειώματος
  - Σύντομη επεξήγηση διαδικασίας θεραπείας καθώς και επίδρασης αυτής
- Προτροπή θεραπευόμενου να ξαπλώσει στο κρεβάτι
  - Επεξήγηση τρόπου τοποθέτησης του κεφαλιού και του σώματος, σε ύπτια θέση
- Εφαρμογή διαδικασιών rampering – draping θεραπευόμενου

## ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ MLD

Κατά την εφαρμογή της λεμφικής αποστράγγισης το ιδανικό είναι να μην υπάρχει διαρκής συνομιλία με τον πελάτη, γιατί με αυτόν τον τρόπο δυσκολεύεται να χαλαρώσει. Επίσης είναι σημαντικό να υπάρχει συνεχόμενη ροή των κινήσεων, χωρίς μεγάλες διακοπές ανάμεσα στους χειρισμούς ώστε να ενισχύεται η ηρεμία και η ευεργετική δράση της θεραπείας.

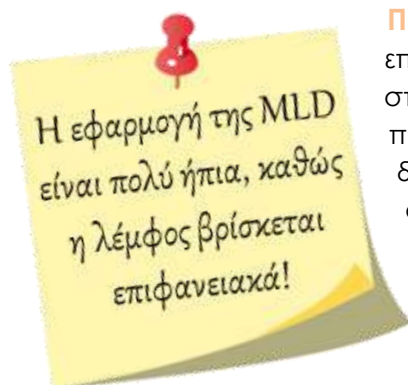
Ιδιαίτερη σημασία έχει η σωστή εργονομία και στάση σώματος του θεραπευτή (ανοιχτή βάση στήριξης με τα πόδια - μεταφορά βάρους και άσκηση πίεσης με το βάρος του σώματος αντί για τα χέρια κ.α.), προκειμένου να υπάρχει μεγαλύτερη οικονομία ενέργειας και λιγότερη σωματική καταπόνηση.



## | 6 |

Η εφαρμογή της λεμφικής αποστράγγισης στο σύνολό της αναπτύσσεται σύμφωνα με μια βασική τεχνική. Βάσει ερευνών, η τεχνική αυτή έγκειται στην ενεργοποίηση των λεμφαδένων και τη διέγερση των λεμφαγγείων μέσω ενός γραμμικού τεντώματος. Εν ακολουθία των δύο αυτών κινήσεων, η περιοχή θα πρέπει να απελευθερωθεί τελείως ώστε να επιτραπεί στους λεμφαδένες να κλείσουν ξανά και η λέμφος να διοχετευτεί στα κανάλια αποχέτευσης. Σε αυτό το στάδιο δεν χάνεται τελείως η επαφή με το δέρμα, απλά μειώνεται το επίπεδο πίεσης σε έναν μηδενικό βαθμό.

### Λαβές της Λεμφικής Αποστράγγισης



**Πίεση:** Η τεχνική της Λεμφικής Αποσυμφόρησης επιτελείται με πολύ ήπια πίεση ώστε να στοχεύουμε ακριβώς στο επίπεδο δραστηριοποίησης της λέμφου. Η σωστή πίεση είναι αρκετά βαθιά ώστε να μην γλιστράνε τα δάχτυλα του θεραπευτή πάνω στο δέρμα και παράλληλα αρκετά ελαφριά ώστε να μην υπάρχει η αίσθηση των μυών ή άλλου ιστού κάτω από το δέρμα. Κατά την εφαρμογή των κυκλικών κινήσεων η πίεση κυμαίνεται μεταξύ 0-10-20-30-40mm/Hg, προσαρμοσμένη στην υφή της εκάστοτε μαλασσόμενης περιοχής. Η

εναλλαγή της πίεσης θα πρέπει να γίνεται με αργό και σταθερό ρυθμό ενώ η μέγιστη τιμή της να μην ξεπερνάει τα 40mm/Hg.

**Κατεύθυνση:** Η κατεύθυνση των χειρισμών της MLD είναι κεντρομόλα, ακολουθώντας την πορεία της λέμφου από τα άκρα προς τη θέση των θωρακικών πόρων στον κορμό του σώματος. Για την ακρίβεια η εφαρμογή της λεμφικής αποστράγγισης ακολουθεί τη θέση των απαγωγών λεμφαγγείων στο δέρμα. Σε αντίθετη περίπτωση η εφαρμογή της MLD καθίσταται αναποτελεσματική.

**Ρυθμός:** Ο ενδεδειγμένος ρυθμός και η κατάλληλη ταχύτητα κατά την εκτέλεση της λεμφικής αποστράγγισης είναι υπεύθυνοι αρχικά για την διέγερση των λεμφογαγγλίων, την αποδιέγερσή τους στη συνέχεια καθώς και για τον απαιτούμενο χρόνο απορρόφησης της λέμφου κατά μήκος των αγγείων. Επιπρόσθετα, η ελεγχόμενη, σταθερή και επαναλαμβανόμενη ρυθμικότητα των κινήσεων επιδρά στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα του θεραπευόμενου, συμβάλλοντας στη βαθύτερη χαλάρωσή του.





**Ακολουθία:** μεγάλης σημασίας κρίνεται η σειρά εφαρμογής των χειρισμών. Η MLD αποτελείται από μια συγκεκριμένη ακολουθία κινήσεων στην προς αποστράγγιση περιοχή, αρχίζοντας την εφαρμογή πάντα κοντά στα λεμφογάγγλια που συλλέγουν τη λέμφο της περιοχής. Στη συνέχεια ο θεραπευτής σταδιακά απομακρύνεται από τη θέση του λεμφογαγγλίου, εξακολουθώντας να ωθεί την ρευστή λέμφο προς την κατεύθυνσή αυτού. Διαγράφει με τον τρόπο αυτό μια διαδρομή πορείας της λέμφου ενώ παράλληλα επιτελεί μια αναρρόφηση, επιβοηθητική της παροχέτευσης της λέμφου στο λεμφογάγγλιο.

**Επαναληψιμότητα:** Κάθε χειρισμός επαναλαμβάνεται 3 φορές, εφαρμοζόμενος με σταθερό ρυθμό. Οι σπειροειδείς κινήσεις επαναλαμβάνονται 2 φορές. Η επιθυμία έντασης της θεραπείας ρυθμίζει και την επανάληψη εφαρμογής των κινήσεων.



Ιδιαίτερα επιβοηθητική καθίσταται για τον θεραπευτή η οπτικοποίηση της θέσης των λεμφαγγείων και λεμφογαγγλίων στο σώμα του θεραπευόμενου.



## Χρονική Διάρκεια Χειρισμών

| ΠΕΡΙΟΧΗ                            | ΧΡΟΝΟΣ           |
|------------------------------------|------------------|
| Υπτια θέση                         |                  |
| MLD Προσώπου                       | 13'              |
| MLD Άνω άκρων                      | 10'(5' ανά άκρο) |
| MLD Κοιλιάς                        | 3'               |
| MLD Στήθους                        | 4'               |
| MLD Κάτω άκρων (πρόσθια επιφάνεια) | 12'(6' ανά άκρο) |
| Πρηνή θέση                         |                  |
| MLD Κάτω άκρων (οπίσθια επιφάνεια) | 8'(4' ανά άκρο)  |
| MLD Πλάτης                         | 10'              |
| <b>Συνολική Διάρκεια MLD</b>       | <b>60'</b>       |



## Βιβλιογραφία – Πηγές

Griggs A. & Junkies S. A., Components of a Personalized Detox Programme.

Harris R., (2014). Manual Lymphatic Drainage. Modalities for Massage and Bodywork-E-Book, 112.

Leibaschoff G., (2006). Mesotherapy and Cellulite. American journal of Mesotherapy, 4, 53.

McCauley C., Cleanse the Body: Lymph Drainage for Detoxification.

Reeves, T. R., Rife, R. R., & Skilling, E. (1994). Lymphatic Detoxification.

Wittlinger H. & G., (1998), *Textbook of Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage Volume 1: Basic Course*, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

Wittlinger D., (2012), *Information about Dr. Vodder's Method of Manual Lymph Drainage*, Wittlinger Lymphedema Clinic <https://www.wittlinger-therapiezentrum.com/home.html>.

Wittlinger H., (2012), *The History of Dr. Vodder and evolution of Combined Decongestive Therapy*, Lymph Link, National Lymphedema Network, Vol. 24, No. 2.

## ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

<https://afinebalance.physio/manual-lymphatic-drainage/>

Nash G. (2018). *The lymphatic system: a critical factor in female hormonal balance*. <http://ndnr.com/womens-health/the-lymphatic-system-a-critical-factor-in-female-hormonal-balance/>

[https://www.physio-pedia.com/Manual\\_lymph\\_drainage](https://www.physio-pedia.com/Manual_lymph_drainage)

<https://www.organicpamagazine.com/benefits-lymphatic-drainage/>



Lymphatic Drainage