



Infomaterjal

Lümfimassaaž

Kestus – 45 minutit

Lümfimassaaž ehk manuaalne lümfidrenaaž on nahka ja nahaaluseid kudesid mõjutav pindmine massaaž, mis stimuleerib lümfivedeliku voolu ja ergutab jääkainete eemaldamist kehast, lõdvestab ja leevendab lihaspingeid, mõjub hästi tursete, vereringehäirete ja ainevahetushaiguste puhul. Lümfimassaaži kasutatakse alajäsemete veenilaiendite, lümfiteede ahenemisest tingitud tursete, rasedusaegsete tursete leevendamiseks, ulatuslike operatsioonide (sh kasvajate) ja traumajärgsel perioodil. Lümfid pumbatakse kätega selle liikumise suunas. Võtted on kerged, spiraalsed, ringjad, pumpavad. Lümfimassaaž ei tohi tekitada valu ega nahapunetust.

Peamised näidustused:

- ❖ akne, punetav vinnitõbi, näo ja silmade piirkonna tursed
- ❖ armide ravi, plastiliste operatsioonide eel- ja järelravi
- ❖ juuste väljalangevus
- ❖ migreen
- ❖ immuunsüsteem, selle tugevdamine
- ❖ reumaatilised haigused, liigeste haigused, sidekoehaigused, podagra
- ❖ rasedusaegsed tursed
- ❖ sekundaarsed ja primaarsed lümfödeemid
- ❖ lipidoosid, lipödeemid
- ❖ lahtised veenilaiendite haavandid
- ❖ veenilaienditest tingitud tursed, II ja III staadium
- ❖ rinnavähioperatsiooni järgsed tursed
- ❖ traumad
- ❖ operatsioonijärgsed haavad, nende paranemise kiirendamine

Vastunäidustused:

- ❖ tromboos
- ❖ südamepuudulikkus
- ❖ kasvajad
- ❖ rasked neeruhaigused
- ❖ akuutsed põletikulised protsessid
- ❖ tähelepanelik tuleks olla madala vererõhu, struuma, astma, suurte sünnimärkide puhul

Juhendi koostas: taastusraviosakonna lümfiterapeut Anneli Haponen
oktoober 2015