



Vlastimil Tesař

Lymfatické masáže

MANUÁLNÍ
LYMFODRENÁŽ
celého těla



Vlastimil Tesař

Lymfatické masáže

**MANUÁLNÍ
LYMFODRENÁŽ
celého těla**



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Vlastimil Tesař

LYMFATICKÉ MASÁŽE

Manuální lymfodrenáž celého těla

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5835. publikaci

Fotografie Martina Tesařová, Nikola Symerská

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová

Jazyková úprava Gabriela Janů

Grafická úprava a sazba Jan Löffelmann

Počet stran 96

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-9069-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9070-1 (ve formátu ePub)

ISBN 978-80-247-5456-7

OBSAH

Úvod	7
HISTORIE LYMFATICKÉ SOUSTAVY	9
HISTORIE LYMFATICKÝCH MASÁŽÍ	11
LYMFATICKÁ SOUSTAVA	13
Skladba lymfatické soustavy	13
Funkce lymfatické soustavy	16
Transport lymfy	16
PŘEHLED HLAVNÍCH LYMFATICKÝCH CÉV	17
HLAVNÍ CÍLE A ZÁSADY LYMFATICKÉ MASÁŽE	19
Rozdíl mezi klasickou a lymfatickou masáží	20
TYPY HMATŮ	21
Indikace a kontraindikace lymfodrenáže	24
Krk zepředu	25
Krk zezadu	33
Horní končetina	40
Dolní končetina – zadní strana	49
Dolní končetina – přední strana	57
Žáda	67
Bedra	74
Hrudník	81
Břicho	87
Literatura	92

ÚVOD

Manuální lymfodrenáž je považována za nejlepší terapii na lymfatické otoky (lymfedémy). Lymfedém je závažné onemocnění, které zatěžuje nemocné jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Lymfedém naruší metabolismus (látkovou přeměnu) organismu, jako jsou oxidační procesy ve tkáňových buňkách, odstraňování produktů látkové výměny (kyselina mléčná), oslabí se přísun a pohyb buněčných elementů (lymfocytů a makrofágů), což výrazně naruší imunitu člověka. Vzniká tak snížená odolnost vůči infekcím. Odstranění lymfedému je proto zárukou toho, že člověk bude odolnější vůči chorobám, bude mobilnější apod.

Tato publikace je určena masérům mimo oblast zdravotnictví, nezabývá se celkovým lymfatickým systémem, nýbrž má zájemcům ukázat masážní lymfatickou techniku.

Více se o lymfě jako takové dozvíte např. v knize *Lymfa, míza* od Prof. MUDr. I. Dylevského, DrSc. nebo v knize *Terapie lymfedému* od manželů Bechyňových.

Na knižním trhu jsem se dosud nesetkal s publikací, která by přesně ukazovala hmaty manuální lymfodrenáže (s lymfatickou masáží). Rozhodl jsem se proto na základě svých zkušeností z praxe vydat tuto publikaci. Věřím, že vám pomůže více se orientovat v hmatech manuální lymfodrenáže.

Autor

HISTORIE LYMFATICKÉ SOUSTAVY

Lymfatické cévy jsou velmi tenké, protékající lymfa je většinou bezbarvá. Po smrti cévy kolabují a obvykle se vyprázdní. Je proto pochopitelné, že starověké poznatky o anatomii lymfatického systému jsou vzhledem k jeho specifickým rysům velmi malé.

Hippokratés (460–337 př. n. l.) a jeho škola znali lymfatické uzliny v podpažní jamce a v závěsech tenkého střeva, ale zřejmě jim přikládali jiný význam, neboť je označili jako „bílou krev“.

Galénos (130–201) znal některé lymfatické cévy a uzliny v závěsech střev a v břišní dutině. Jejich funkční význam – vzhledem k neznalosti krevního oběhu – nemohl ani odhadovat.

Datem „narození“ lymfatického systému se stává 23. červen 1622, kdy profesor anatomie **Gasparo Aselli** pitval psa, který před pitvou vypil větší množství mléka, a Aselli si všiml bílých cév jdoucích závěsy střeva a žaludku do mizních uzlin. Aselli jako první nakreslil lymfatické cévy u psa, ale předpokládal jejich existenci také u člověka. V 17.–18. století byla popsána první periferní lymfatická řečiště, hlavní skupiny mizních uzlin a mizovodů. Zásahu na tom má dánský anatom **Thomas Bartholin** (1616–1680), který v roce 1653 nazval lymfatické cévy **vasa lymphatica**.

Klíčové objevy stavby a funkce lymfatického systému jsou spojovány s těmito jmény:

Olaf Rudbeck (1630–1702) – základní popis periferního lymfatického systému člověka a koncepce lymfatického systému jako orgánového celku.

Frederick Ruysch (1638–1731) – popis chlopní uvnitř lymfatických cév.

William Hunter (1718–1783) – popis funkce lymfatické soustavy jako drenážní systém tkání.

Teprve přibývající poznatky o funkci krevního oběhu, znalosti stavby cévní stěny a údaje o tkáňové cirkulaci umožnily **Carlu Ludwigovi** (1816–1895) prokázat, že lymfa vzniká z tkáňové tekutiny a její produkce závisí na tlaku kapilární krve.

Jedním z hlavních problémů, které bylo nutné při studiu stavby a funkce lymfatického systému vyřešit, byl způsob zobrazení lymfatických cév.