

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

“Acredito que virá o tempo em que a humanidade será ajudada a viver melhor”

A DLM vai muito para além de uma massagem

A drenagem linfática manual é um método específico de massagem, desenvolvida pelo médico dinamarquês Emil Vodder na década de 30, cujo objectivo é estimular o nosso sistema linfático, ajudar a descongestionar os vasos linfáticos e a reforçar as nossas defesas. Por este processo serão eliminados os excessos de líquidos e as toxinas.

Os movimentos aplicados não causam qualquer tipo de dor, consistem em pressões leves, suaves, rítmicas e precisas, em forma circular, sempre em direcção aos gânglios linfáticos. É muito importante diferenciar a drenagem linfática manual da massagem de estética cujas pressões são mais fortes, tendo o seu principal efeito a nível circulatório e não linfático.

A drenagem linfática é também uma terapia indicada para certas patologias. Implica cuidados ao nível da técnica e, para a aprender, é importante conhecer-se o corpo humano, ter conhecimentos da anatomia e da fisiologia do sistema linfático do nosso corpo.

DEPURAR E PROTEGER

Sucintamente, o sistema linfático possui a função de drenar o excesso de líquido intersticial que se encontra no tecido conjuntivo, filtrá-lo, purificá-lo e devolver-lo ao sangue sob a forma de linfa (do latim - água nascente/pura), sendo assim, é o responsável por manter o equilíbrio dos fluidos e de eliminar as toxinas do nosso corpo, desempenhando um papel fundamental no sistema imunológico.

- Remoção dos fluidos em excesso dos tecidos corporais;
- Absorção dos nutrientes e lípidos para o sistema circulatório;
- Produção de células imunes.

Na prática, a DLM visa estimular as funções do sistema linfático, actuando como drenante, relaxante e analgésico, promovendo a desintoxicação do nosso organismo.

PREVENIR, TRATAR E RECUPERAR

Na Saúde – A DLM tem benefícios a



em que a maior meta da próximo.” (Dr. Emil Vodder)

nível estético mas é também uma massagem terapêutica aconselhada para tratamento e prevenção na área da saúde. É a técnica mais indicada para a prevenção e tratamento de edemas (inchaço localizado numa zona do corpo devido a uma congestão dos gânglios linfáticos e consequentemente de acumulação da linfa).

Em situações pós-operatórias e de recuperação de cirurgia estética, como a lipoaspiração, ou da oncológica, como é o caso das mastectomias (com indicação médica em ambas as situações), poderá existir uma alteração das estruturas linfáticas que levam ao aparecimento de linfedemas. Nestes casos, a DLM pode ser realizada como prevenção ou com o objectivo de minimizar uma possível complicação do sistema linfático, sem correr o risco de estar a prejudicar o tratamento oncológico propriamente dito.

Na Estética – A DLM tem outros benefícios, melhora a circulação sanguínea, contribui para uma dieta saudável, ajuda a expelir gorduras e auxilia no combate à celulite, devido ao seu poder activo de drenar o excesso de lípidos e toxinas acumulados. Pode ainda ser aplicada como um complemento essencial para diversos procedimentos de estética como a lipocavitação e a radiofrequência, por exemplo.

ESTÁ INDICADA PARA

- ➔ Inchaço, varizes, sensação de per-

nas pesadas;

- ➔ Acelerar o processo de cicatrização;
- ➔ Edemas da gravidez;
- ➔ Linfedemas do braço (pós-mastectomia);
- ➔ Diminuição do período de recuperação de lesões;
- ➔ Celulite, gordura localizada;
- ➔ Sinusites, rinites, enxaquecas;
- ➔ Melhora o aspecto da pele e reduz problemas de acne;
- ➔ Cansaço e stress;

➔ Entre outros.

CORPO E MENTE

A drenagem linfática manual permite-nos experimentar, através de uma massagem tão suave, uma sensação de relaxamento profundo no corpo e de uma grande tranquilidade mental.

Texto: M^o João Galante
(técnica auxiliar de fisioterapia - em formação)

Trevo – Formação, Reabilitação e Serviços de Saúde e Bem Estar

www.trevo.pt | info.trevo@gmail.com

