

DRENAGEM LINFÁTICA

O Que é a drenagem linfática?

A drenagem linfática é uma técnica de massagem que tem por objetivo estimular o sistema linfático - uma rede complexa de vasos que movem fluidos pelo corpo - a trabalhar de forma mais acelerada-

Objetivos da drenagem linfática

A função da drenagem linfática é retirar a linfa que fica acumulada entre as células. Com isso, há a diminuição de edemas e melhora da celulite. O procedimento melhora também a circulação em geral, relaxa o corpo e combate a gordura localizada - uma vez que a massagem aumenta o metabolismo do local.

Como é feita a drenagem linfática?

Para que seja eficiente, a drenagem linfática deve ser feita sobre o trajeto dos vasos linfáticos, no sentido do gânglio linfático. Quando feita de forma manual, os movimentos são leves, com pressão em bracelete. Nas pernas, os movimentos são ascendentes: da perna até a fossa poplíteia (parte posterior do joelho), da coxa até a virilha. Na barriga o movimento deve ser feito até a virilha. A drenagem linfática pode ser feita com ajuda de aparelhos - mas não é tão eficiente quanto a manual, uma vez que o profissional consegue inspecionar a área a ser massageada e trabalhar mais as áreas mais necessitadas. Para que seja mais eficiente, recomenda-se que o profissional faça o esvaziamento dos gânglios linfático, com movimentos circulares no sentido horário, antes de drenar a linfa em sua direção. A drenagem linfática é um tratamento que deve ser feito sempre. Isso porque quando a pessoa deixa de fazer a drenagem linfática, a retenção de líquidos volta. O número de sessões varia de acordo com cada caso, em geral são recomendadas uma ou duas sessões de drenagem linfática por semana.

Contraindicações da drenagem linfática

A drenagem linfática está contraindicada para pessoas com infecção, risco vascular - insuficiência cardíaca, trombose, hipertensão descompensada - e para pacientes que estejam usando alguns remédios específicos para o tratamento de quimioterapia. Não é necessária prescrição médica para fazer drenagem linfática, mas é recomendado consultar um dermatologista para verificar se a técnica está indicada e irá funcionar. Resultados da drenagem linfática.

Benefícios da drenagem linfática

Os benefícios gerais da drenagem linfática, como a melhora de edema, podem ser sentidos imediatamente. Já no caso da celulite, os resultados dependem de uma série de fatores, como alimentação, tabagismo, estresse, e do grau da celulite. É preciso antes mudar os hábitos que causam a retenção de líquidos. Em quadros mais avançados, são necessárias mais sessões de drenagem linfática para que sejam vistos os resultados.