

LYMFARHOITO JA LYMFARHIERONTA

Imuneste- eli lymfajärjestelmä liikuttaa kehossa olevia nesteitä ja kuonia sekä puolustaa kehoa bakteereilta, viruksilta ja muilta elimistöön kuulumattomilta aineilta. Verenkiertojärjestelmämme pumppuna toimii sydän, mutta imunestejärjestelmällä ei ole tällaista voimanlähdettä.

Elimistön oma lihastoiminta, valtimoiden ympärillä olevien lihasten pulssivoima sekä keuhkojen toiminta vaikuttavat lymfakiertoon positiivisesti. Imunestekiertoa voidaan lisäksi vilkastuttaa mm. liikunnalla sekä lymfahieronnalla

Joka puolelle kehoa ulottuvan imusuoniston lisäksi lymfateissa on imusolmukkeita, joiden tehtävänä on toimia suodattimina ja estää sairauksia aiheuttavien partikkeleiden leviäminen.

Imusolmukkeita sijaitsee paljon kainaloissa, soliskuopissa, nivusissa ja vatsanpohjassa.

Heikentyneen imunestekierron syynä voi olla liikunnan puute, yksipuolinen rasitus tai työasennot, kylmyys (ahtauttaa lymfateitä), tulehdukset (imusuonet laajenevat tulehdusalueella ja painuvat kasaan ympärillä), tapaturmien aiheuttamat kudოსvauriot, kiristävät mekaaniset esteet (arpikuroumat, kiristävät vaatteet), sairaudet (esim. syöpäkasvainten aiheuttama paine tai syövän vuoksi on jouduttu poistamaan imuteitä ja imusolmukkeita) synnynnäiset syyt (rakenteelliset ahtaumat).

Lymfahieronta vaikuttaa imunestekierron lisäksi verenkiertoon, puolustusjärjestelmään, sileään lihaksistoon sekä vegetatiiviseen hermostoon (suoliston toiminta, ruoansulatus, seksuaalitoiminnot ja rentoutuminen).

Hierontaa suositellaan turvotusten ehkäisyyn, aknen, rosacean ja couperosan hoitoon, unettomuuteen, stressiin, lihassärkyihin, migreeniin, säárihaavapotilaille, vanhenemisilmiöiden ehkäisyyn (solujen uusiutuminen nopeutuu ja kudosten elastisuus paranee) ja ihon kimmoisuuden ylläpitoon laihdutettaessa.

Lymfahieronta on kevyttä, koska liian kova paino saa aikaan imusuonten kasaan painumisen ja toivottua virtausta ei synny. Hoito on hyvin rentouttavaa ja jotkut nukahtavat sen aikana.

Hoidolla ei pyritä vilkastuttamaan verenkiertoa, jonka vuoksi olo voi tuntua viluiselta hoidon jälkeen.

Aineenvaihdunnan paraneminen lisää virtsaamisen tarvetta. Kuona-aineiden poistumisen tehostamiseksi suositellaan hoitojaksojen yhteydessä nauttimaan runsaasti vettä.

Jokainen hoitokerta aloitetaan kaulan ja pään alueen imusolmukkeiden käsittelyllä.

Näiden avausliikkeiden jälkeen siirrytään vähän kerrallaan eteenpäin kohti ongelma-alueita.

Vaikka käsitellään vain yksittäistä kehon aluetta, hoito vaikuttaa koko elimistön nestevirtaukseen.

Tehokkaimmin hoito vaikuttaa kuitenkin juuri käsiteltävälle alueelle. Hoito kestää yleensä 30-60 minuuttia kerrallaan. Hoidot uusitaan tarpeen mukaan.

Terveelle ihmiselle annetaan lymfahierontaa 1-2 kertaa viikossa. Erityisongelmissa, kuten leikkauksen jälkeen, voidaan hoitoa antaa aluksi perättäisinä päivinä ja lymfahoidon voi aloittaa jo ennen ompeleiden poistoa.

Leikkausten yhteydessä lymfaa suositellaan annettavaksi jo ennen leikkausta.

Kun elimistö on muutamalla kerralla totutettu lymfahierontaan, on leikkauksen jälkeen annetun lymfahieronnan teho parempi. Lisäksi aineenvaihdunta toimii leikkaukseen mennessä mahdollisimman hyvin ja edesauttaa näin paranemista.

Leikkausten jälkeen on normaalia, että kudoksiin kertyy ylimääräistä nestettä, joka aiheuttaa turvotusta ja kiristävää tunnetta. Myös mustelmat painavat imuteitä tukkoon. Lymfahoitoa suositellaan annettavaksi turvotuksen mukaan, yleensä 3-5 kertaa leikkauksen jälkeen.

Lymfahoitoa voidaan antaa kaikkien esteettisten leikkausten yhteydessä.