

DRENAJE LINFÁTICO, REFLEXOLOGÍA, OSTEOPATIA E HIDROTERAPIA.

En este ensayo hablaremos principalmente en el drenaje linfático, Pues bien, Se entiende por drenaje linfático manual la activación manual de líquido intersticial a través de hendiduras microscópicas en los tejidos y de linfa a través de vasos linfáticos. En realidad el lenguaje linfático es una técnica específica de masaje manual que requiere saber y entender no solo los aspectos teóricos del médico si no antes todo aprender bien las manipulaciones prácticas tan diferente a las del masaje clásico convencional.

Definimos la técnica del drenaje linfático, denominándola drenaje en vez de masaje, dada sus peculiares características. Si nos atenemos al sentido etimológico de ambos términos El drenaje linfático, es un masaje específico dirigido a solucionar el edema linfático, es decir, hinchazón de diferentes partes del cuerpo y primordialmente de los miembros superiores (brazos) e inferiores (piernas) y secundariamente es una alternativa en el tratamiento de la celulitis ya que en ella subsiste un edema a nivel grasa subdérmica, Finalmente es también se utiliza como complemento de tratamientos físicos.

Sin embargo no todos los edemas obedecen a problemas linfáticos, siendo en esos casos las enfermedades venosas, las causas haciéndote necesario por lo tanto un diagnóstico médico. Esto nos alerta sobre la posibilidad de realizar un tratamiento adecuado ya que la persona con trastornos venosos estaría retrayendo el específico.

Como se realiza este tipo de tratamientos.

Esta técnica terapéutica se realiza con las manos a través de movimientos muy suaves, lentos, repetitivos y de arrastre superficial, con especial atención al estímulo intenso de los ganglios linfáticos tratando de evitar las presiones, cuyo objetivo es estimular la salida de linfa y líquidos intersticiales de la zona afectada, mejorando así cuadros edemáticos, inflamaciones y retenciones de líquidos orgánicos.

Este drenaje está indicado en los linfedemas de estadio I y II debe ser realizado por fisioterapeutas especializados en esta técnica. Forma parte de la primera fase de tratamiento en la terapia física descongestiva.

La osteopatía es una terapia manual basada en el conocimiento preciso de la anatomía y la fisiología del cuerpo humano que permite aliviar el dolor, restaurar el equilibrio del cuerpo y promover la salud y bienestar. Dolor de espalda, dolor muscular, lesiones deportivas, problemas viscerales y problemas de fertilidad pueden ser tratados gracias a la osteopatía. El sistema linfático es, en efecto, el sistema de limpieza de su cuerpo. Toma la basura de cada célula individual y por un sistema complejo de diminutos vasos y nodos linfáticos, lleva esa basura a los riñones para expulsarla del cuerpo. Aunque cuente con dos veces más de fluido linfático en su cuerpo que sangre y aunque el sistema linfático lleve el fluido de un modo similar al de

La sangre, no dispone de su propia máquina de bombeo, por lo tanto, el sistema linfático se sobrecarga, no existe nada que le obligue a seguir funcionando y termina por obstruirse. Su sistema linfático es también una parte muy importante de su sistema autoinmune.

Para saber como proceder a realizar un drenaje linfático y las aplicaciones o beneficios que ofrece, debemos conocer, antes, cuál es su propósito y para que fue diseñado. Entonces debemos ahondar en descubrir que es el sistema linfático y las funciones que desempeña en nuestro organismo. El sistema linfático es una red de tejidos y ganglios, fundamental en el sistema inmunitario de nuestro cuerpo, compuesto por ganglios y vasos que transportan la linfa, que genera el organismo, desde los tejidos hasta el sistema circulatorio sanguíneo. Realiza una función de limpieza y defensiva para nuestro organismo. Por un lado, recoge el líquido linfático sobrante de los tejidos corporales y lo devuelve a la sangre. Si esto no se produjese y el sistema no drenara el exceso de líquido linfático, la linfa se acumularía en los tejidos y los hincharía y por otro, como decíamos, el sistema linfático también ayuda al cuerpo para generar su particular ataque y provocar el inicio de cualquier infección, se introducen, también en los ganglios linfáticos.

Estos son una parte del sistema, formado por una masa de tejidos ubicados a lo largo de toda la red de vasos linfáticos, dentro de los ganglios, se hallan unas células muy particulares, llamadas linfocitos que ante la amenaza, ayudan al organismo a luchar contra las infecciones fabricando los conocidos anticuerpos; las defensas que lucharan contra los gérmenes e impedirán que se propague las infecciones y destruirán a todos esos agentes externos que las han ocasionado.

Se puede concluir en el anterior trabajo que el sistema linfático es crucial para nosotros, pues transporta hasta el torrente sanguíneo lípidos digeridos procedentes del intestino, para eliminar y destruir sustancias tóxicas. También nos protege de infecciones los glóbulos blancos contenidos en la linfa destruye los microbios y células muertas que se encuentran por el organismo. Además drena desechos de la sangre como grasas, residuos celulares y proteínas.