

Obsah

Předmluva	10
A Teoretické principy manuální lymfodrenáže	11
1 Anatomie a fyziologie krevního oběhu	13
1.1 Krev	13
1.1.1 Červené krvinky (erytrocyty)	14
1.1.2 Bílé krvinky (leukocyty)	14
1.1.3 Krevní destičky (trombocyty)	16
1.2 Kardiovaskulární systém	16
1.2.1 Arteriální systém	18
1.2.2 Kapiláry	19
1.2.3 Venózní systém	19
2 Lymfatický systém	21
2.1 Anatomie lymfatických cév a lymfatických uzlin	21
2.1.1 Iniciální lymfatické cévy (mízní kapiláry)	21
2.1.2 Prekolektory	23
2.1.3 Lymfatické kolektory	23
2.1.4 Lymfatické uzliny	24
2.1.5 Lymfatické tepny (mízní kmene)	26
2.2 Velké mízní kmene	26
2.2.1 Lymfatický systém kůže	27
2.2.2 Lymfatické dráhy dolních končetin	29
2.2.3 Lymfatické dráhy horních končetin	31
2.3 Drenáž z dutiny břišní	33
2.4 Drenáž z hrudníku	33
2.5 Drenáž z mozku	34
2.6 Anastomózy	34
3 Fyziologie lymfatického systému, lymfy a intersticia	36
3.1 Řídká pojivová tkáň	36
3.1.1 Pevné a pohyblivé buňky	37
3.1.2 Vlákna	37
3.1.3 Základní substance	37
3.1.4 Funkce a úlohy	39
3.1.5 Tuková tkáň	39
3.1.6 Vodní hospodářství	40
3.1.7 Cirkulace a transport proteinů	40
3.2 Fyziologie látkové výměny mezi intersticiem a terminálními cévami	42
3.2.1 Molekulární pohyb	42
3.2.2 Starlingova rovnováha	46
3.3 Funkce lymfatických cév	48
4 Lymfedém	49
4.1 Primární lymfedém	50
4.2 Sekundární lymfedém	51
4.3 Možné komplikace lymfedému	52

4.3.1	Zánět	52
4.4	Reakce organismu na lymfedém	53
4.5	Další indikace pro manuální lymfodrenáž	54
4.5.1	Flebedém (venózní edém, flebostatický edém)	54
4.5.2	Lipedém	54
4.5.3	Lipohypertrofie	54
	Cvičné otázky	55
	Odpovědi k cvičným otázkám	56
B Manuální lymfodrenáž		59
5	Rovnováha a vyváženost jako cíl masáže	61
5.1	Příklad s koupací vanou	61
5.2	Rovnováha tekutin	62
5.3	Rovnováha z pohledu alternativních léčebných metod	62
6	Indikace a kontraindikace manuální lymfodrenáže	63
6.1	Indikace	63
6.2	Absolutní kontraindikace	63
6.3	Relativní kontraindikace	64
7	Účinek manuální lymfodrenáže na hladké svalstvo krevních cév a lymfangionů	65
8	Diagnostická vyšetření a měření edému	67
C Technika manuální lymfodrenáže		69
9	Hmaty	71
9.1	Druhy masáží	71
9.2	Dávkování masáže	73
9.3	Vytvoření prostředí pro optimální ošetření	73
9.4	Principy ošetření manuální lymfodrenáží	73
10	Ošetření jednotlivých částí těla	75
10.1	Ošetření krku	75
10.1.1	Effleurage	75
10.1.2	Od profundu k terminu	75
10.1.3	Od okcipitu (záhlaví) k terminu	76
10.1.4	Od špičky brady k profundu, odtud k terminu	76
10.1.5	Vidličkový hmat	77
10.1.6	Ramenní kruhy	77
10.1.7	Ramenní kruhy	77
10.1.8	Od profundu k terminu	77
10.1.9	Závěrečná effleurage	77
10.2	Ošetření obličeje	78
10.2.1	Effleurage	78
10.2.2	Oblast brady	78
10.2.3	Nos	79
10.2.4	„Dlouhá cesta“	80
10.2.5	Ošetření očí	81

10.2.6	Obočí	81
10.2.7	Čelo	81
10.2.8	Od spánků k profundu	82
10.2.9	Od profundu k terminu	82
10.2.10	Závěrečná effleurage	82
10.3	Ošetření horní končetiny	83
10.3.1	Effleurage	83
10.3.2	Horní část paže	83
10.3.3	Loket	84
10.3.4	Předloktí	84
10.3.5	Ruka	85
10.3.6	Ošetření prstů	85
10.3.7	Závěrečná effleurage	85
10.4	Ošetření dolní končetiny	86
10.4.1	Effleurage	86
10.4.2	Stehno	86
10.4.3	Koleno	88
10.4.4	Bérec	89
10.4.5	Noha	89
10.4.6	Závěrečná effleurage	89
10.5	Ošetření šíje	90
10.5.1	Effleurage	90
10.5.2	Od profundu k terminu	90
10.5.3	Od okciputu až k terminu	90
10.5.4	Zadní část hlavy	91
10.5.5	Ramena	91
10.5.6	„Králičí“ hmat	91
10.5.7	Pokožka na šíji	92
10.5.8	Technika „voják“	92
10.5.9	Vibrace, závěrečná effleurage	92
10.6	Ošetření zad	93
10.6.1	Effleurage	93
10.6.2	Pravá strana zad	93
10.6.3	Levá strana zad	94
10.6.4	Napřimovač páteře	94
10.6.5	Lopatkový trojúhelník	95
10.6.6	Technika „voják“	96
10.6.7	Vibrace, závěrečná effleurage	96
10.7	Ošetření beder a hýždí	97
10.7.1	Effleurage	97
10.7.2	Pravá bederní strana	97
10.7.3	Levá bederní strana	98
10.7.4	Trojúhelník křížové kosti	98
10.7.5	Vibrace, závěrečná effleurage	99
10.8	Ošetření hrudníku	100
10.8.1	Effleurage	100
10.8.2	Levá strana hrudníku	100
10.8.3	Pravá strana hrudníku	101
10.8.4	Sedmičkový hmat	102
10.8.5	Závěrečná effleurage	102
10.9	Ošetření břicha	103

10.9.1	Effleurage	103
10.9.2	Plexus solaris	103
10.9.3	Hlazení tračnicku (tlusté střevo)	103
10.9.4	Ošetření tračnicku	104
10.9.5	Hmat hubnutí (ošetření tenkého střeva)	105
10.9.6	Ošetření hlubokých mizních cév/uzlin	105
10.9.7	Závěrečná effleurage s dýcháním	105
11	Speciální hmaty	106
11.1	Speciální hmaty na hlavě	106
11.1.1	Nos	106
11.1.2	Oči	107
11.1.3	Hlava	108
11.1.4	Uši	108
11.1.5	Intraorální drenáž úst	109
11.2	Speciální hmaty na horní končetině	110
11.2.1	Loket	110
11.2.2	Zápěstí	110
11.3	Speciální hmaty na dolní končetině	111
11.3.1	Koleno	111
11.3.2	Noha	112
11.4	Speciální hmaty na rameni	113
11.4.1	Mobilizace lopatky dorzálně	113
11.4.2	Mobilizace lopatky ventrálně	113
11.4.3	Glenohumerální mobilizace	114
11.4.4	Pátrání po bolestivých bodech – pacient v poloze na boku	114
11.4.5	Pátrání po bolestivých bodech – pacient v poloze na zádech	115
11.5	Speciální hmaty na zádech	115
11.5.1	Interkostální prostory	115
11.5.2	Napřimovač páteře	115
11.6	Speciální hmaty na bocích	116
11.6.1	V poloze za pacientem	116
11.6.2	V poloze před pacientem	117
11.6.3	V poloze z boku pacienta	117
11.7	Speciální hmaty na hrudníku	118
11.7.1	Interkostální prostory	118
11.7.2	Technika dýchání	118
11.8	Speciální hmaty na břicho	119
11.8.1	Široká pánev	119
11.8.2	Úzká pánev	119
12	Schéma ošetření sekundárního lymfedému	120
12.1	Ošetření sekundárního lymfedému horní končetiny	120
12.1.1	Lymfatické uzliny na krku	120
12.1.2	Zdravá strana prsu	120
12.1.3	Postižená strana prsu	121
12.1.4	Ošetření paže postižené lymfedémem	122
12.1.5	Postižená strana hrudníku	124
12.1.6	Záda	124
12.2	Ošetření sekundárního lymfedému dolní končetiny	124
12.2.1	Lymfatické uzliny na krku	124

12.2.2	Lymfatické uzliny podpaží	124
12.2.3	Oblast břicha	124
12.2.4	Ošetření dolní končetiny postižené lymfedémem – zepředu	125
12.2.5	M. quadratus lumborum	127
12.2.6	„Vojáci“	127
12.2.7	Pokožka na bedrech	127
12.2.8	Ošetření dolní končetiny postižené lymfedémem – zezadu	128
D	Doplňující ošetření	129
13	Doplňující ošetření	131
13.1	Péče o pokožku	132
13.2	Kompresní terapie	133
13.2.1	Bandážování	133
13.2.2	Kompresní punčochy	145
13.3	Pohybová a dechová terapie	147
13.3.1	Pohybová terapie	147
13.3.2	Dechová terapie	149
13.3.3	Meditativní aspekty	149
13.4	Kineziotaping	149
E	Historické poznámky	153
	Historické pozadí	154
	Předmluva k prvnímu vydání z r. 1978	155
	Lymfodrenáž – nová terapeutická metoda ve službách krásy a kosmetické péče	160
	Emil Vodder – jeho život a manuální lymfodrenáž	163
	Rejstřík	166