KARTICA POSTUPKA

Ručna limfna drenaža lica i tijela

Lagan pritisak (pomiče se samo koža) · spor ritam · bez ulja ili vrlo malo · potezi prema čvorovima · bliži dio prije daljeg

#	Korak	Hvat i smjer	Okvirno	Oprez
1	**Vrat**	Stacionarni krugovi iznad ključne kosti (prema dolje i unutra); ravnim prstima od ispod uha niz bočnu stranu vrata; opet krugovi.	**3–5 min**	Prednju stranu vrata ne pritiskati.
2	**Lice**	Od sredine prema van: brada i usne → ispod čeljusti; obrazi → uho; ispod očiju prstenjakom prema sljepoočnici; čelo → sljepoočnice. Nakon svakog dijela niz vrat.	**15–20 min**	Kožu vjeđa ne povlačiti; pritisak najlakši.
3	**Trbuh i prepone**	Dlanovi na trbuhu, disanje trbuhom; rotacijski hvat i krugovi u smjeru kazaljke na satu; donji trbuh → prepone; krugovi iznad prepona.	**oko 5 min**	Ne kod trudnoće, boli ili nedavne operacije; bez pritiska u dubinu.
4	**Noge**	Natkoljenica (pumpajući hvat, krugovi) → pregib koljena (krugovi) → potkoljenica (crpeći hvat) → stopalo (krugovi palcem); dugi potezi prema preponama. Zatim druga noga.	**10–15 min**	Ne preko proširenih vena. Topla, crvena, bolna ili jednostrano otečena noga: prekinuti, klijent liječniku.
5	**Ruke**	Pazuh (krugovi prema gore) → nadlaktica (pumpajući) → lakat (krugovi) → podlaktica (crpeći) → šaka (krugovi palcem); dugi potezi prema pazuhu.	**5–10 min**	Ruka mirno leži, malo odmaknuta od tijela.
6	**Vrat**	Krugovi iznad ključne kosti, nekoliko mirnih udisaja trbuhom.	**oko 2 min**	Klijent polako sjedne i minutu pričeka.

Svaki hvat: faza pritiska prema čvorovima, zatim faza opuštanja. Preporuka: 5–10 puta na istom mjestu.

Hvat	Kako i gdje
Stacionarni krugovi	koža se pomiče u malom krugu; vrat, lice, iznad čvorova
Pumpajući hvat	dlan obuhvaća ud, zapešće se spušta; natkoljenica, nadlaktica
Crpeći hvat	dlan s boka uda u luku prema gore; potkoljenica, podlaktica
Rotacijski hvat	polegnut dlan pomiče kožu u luku; trbuh, prsa

Kada ne raditi

Akutna upala ili infekcija, vrućica, upala kože; tromboza ili sumnja na nju; teža bolest srca ili bubrega. Tumor ili liječenje tumora, trudnoća (u prvom tromjesečju ne raditi), otok nepoznatog uzroka, limfedem, stanje nakon operacije: odlučuje liječnik. Oprez: proširene vene, ugrađeni uređaji (npr. elektrostimulator srca); ne preko rana, madeža i upaljene kože. Klijent se savjetuje s liječnikom. Lijekove nikad ne savjetovati.

Priprema

Klijent na leđima na stolu za masažu, valjak ispod koljena, glava lagano podignuta, pokriven ručnicima. Suha, čista koža; šminka skinuta; ruke oprane i tople. Prije tretmana toalet, nakit skinut.

Trajanje i učestalost (opći savjet)

Lice i vrat 20–30 min, cijelo tijelo oko 1 sata. Serija 6–10 tretmana, 1–2 puta tjedno; održavanje svaka 2–4 tjedna. Može samo lice ili samo noge, ali uvijek početak i kraj na vratu.

Poslije tretmana

Polako sjesti, minutu pričekati. Čaša vode, ostatak dana bez većeg napora. Moguć umor, rijetko glavobolja ili mučnina; ako traje, klijent se savjetuje s liječnikom. Bez obećanja „detoksa” ili gubitka kilograma.

Aparatom: presoterapija, vidi tečaj Presoterapija U-TECH.