

Drenaje linfático manual

AUTOR:

Instituto Vascular Médico-Quirúrgico
<http://www.ivmq.com>

INDICE

[Qué es](#)

[Cómo funciona](#)

[Dónde se puede hacer](#)

[Qué patologías se tratan](#)

[Quiénes pueden tratarse](#)

[Técnicas accesorias](#)

[Recomendaciones](#)

Qué es el drenaje linfático manual

La técnica de drenaje linfático manual (DLM) se conoce desde hace muchísimo tiempo. Hay varios investigadores que aportaron y aportan en gran parte lo que hoy conocemos como drenaje linfático. Entre ellos cabe destacar al Dr. Vooder (Alemania), profesor Leduc (Francia), doctores Földi y Jean Claude Ferrández.

El DLM es una técnica de masaje que consiste en realizar de forma manual aquellos movimientos que el sistema linfático no puede hacer por si mismo.

Cómo funciona el drenaje linfático

El drenaje linfático se encarga de recanalizar el líquido extravasado para volverlo a incluir en el torrente circulatorio y poder ser evacuado.

Los pacientes que utilizan con frecuencia el drenaje linfático manual notarán un aumento en el número de micciones diarias.

Dónde se puede hacer drenaje linfático manual

En realidad el drenaje linfático puede realizarse en cuello, cara, abdomen, brazos, nuca, zona dorsal, zona lumbar, gluteos y piernas. En algunos casos se pueden tratar también puntos intrabucales.

Qué patologías pueden ser tratadas con DLM

En los inicios de la técnica se empezó usando para tratar problemas de sinusitis y patologías en las que cursaban con ganglios inflamados.

- Hoy en día las aplicaciones del DLM se extienden más a patologías de tipo linfedema.
- También pueden ser tratados exclusivamente con DLM, los problemas oculares siempre que no sean infecciosos que cursan con inflamación de las bolsas oculares.
- Tenemos también una patología llamada lipedema, que puede ser tratada con DLM, pero que deberá incluir técnicas más fuertes (presoterapia, vacuoterapia, LPG, terapia ultrasónica) para poder movilizar el líquido graso.
- Existen otro tipo de patologías como acné, sinusitis, asma, estreñimiento que tienen menor interés, pero que pueden ser tratadas con DLM.

Qué personas pueden hacerse DLM

En principio puede realizarse DLM cualquier persona que no padezca ningún tipo de patología cardiaca sin que esté controlada, al igual que personas que tengan problemas de tensión, infecciones en la piel, cánceres no tratados o infecciones agudas de cualquier tipo. Personas que tengan un tratamiento para tratar las trombosis no se pueden realizar DLM hasta que el cirujano no de el visto bueno y sea

demostrado que la trombosis se ha solucionado mediante un ECO-DOPPLER.

Técnicas accesorias

- **Vendajes:** Se realizan después del DLM. Es un vendaje en varias capas. Se usa de forma continuada hasta el día siguiente de tratamiento. Existen muchos tipos de vendajes. Se utilizan exclusivamente en tratamientos de linfedema



- **LPG:** Es una técnica de última generación que consiste en pasar un cabezal que realiza una succión y que lleva incluido un rodillo, por las zonas edematizadas. Se usa con **EXCELENTES** resultados para tratamientos de celulitis con una duración aproximada de 35 minutos.



- **Ultrasonidos (U.S.):** Consiste en utilizar el efecto del ultrasonido que provoca un calor y un efecto antiinflamatorio en zonas edematizadas y con fibrosis. El tiempo de uso depende de la zona a tratar.



- **Presoterapia:** Es una máquina con unos manguitos que suelen ser en forma de botas (para las piernas) o en rulo (para los brazos) y que ejercen una presión constante en el miembro a tratar. Se usa durante 30 minutos aproximadamente.



- **Electroterapia:** Se basa en la contracción muscular. Un músculo al contraerse realiza movimientos sobre los vasos linfáticos. El tiempo de tratamiento varía entre 25-45 minutos.



Todas éstas técnicas se usan de forma complementaria. Si no se realiza DLM antes pierden la mayor parte de su efectividad.

Recomendaciones

- Beber entre 2 y 3 litros de agua al día.
- Evitar comidas abundantes y grasas. El llevar una dieta rica en verduras y fibra le ayudarán a regular su organismo al estado óptimo.
- Realizar una dieta seguida por un endocrino, en caso de ser necesario.
- Evitar pasar mucho tiempo de pie. En caso de no poder evitarlo, usar medias de compresión el máximo tiempo posible.
- Evitar cruzar las piernas pues desfavorece el drenaje linfático automático del cuerpo y facilita la formación de varices.
- Evitar llevar ropas apretadas, en especial pantalones, sujetadores, etc.
- La realización del autodrenaje le ayudara a sobrellevar los días de más calor, y en los que suele sentir más molestias.
- En caso de estar operada de una mastectomía, evitar usar anillos, sujetadores que aprieten y ninguna prenda que pueda obstruir el paso de la circulación de retorno.
- Caminar 1 hora diaria a buen ritmo.
- Incluir 3 horas de ejercicio a la semana, en las actividades de la vida diaria.
- Realizar cada 6 meses entre 10-15 sesiones de DLM. Y un mantenimiento de 1 o 2 veces al mes entre cada periodo.
- Dormir con el final de la cama un poco elevado.
- Llevar medias de compresión todo el tiempo posible en el caso de linfedemas en las piernas y con el manguito de brazo en operaciones de mastectomía en los que sea necesario.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion