

ROČNA LIMFNA DRENAŽA PO DR. VODDRU je specialna terapevtska tehnika, pri kateri s posebnimi gibi rok odstranjujemo tekočino in odpadne snovi iz tkiva. **Z ročno limfno drenažo (RLD) dosežemo:** drenažni učinek, učinek na avtonomni živčni sistem, učinek na imunski sistem, učinek na zmanjšanje bolečine.

Z RLD obravnavamo naslednje indikacije:

1. Veliki limfostatični edemi (primarni-prirojeni edemi, sekundarni edemi po odstranitvi bezgavk na zgornjih in spodnjih ekstremitetah)
2. Edemi po poškodbah (hematomi, zvini, izpahi, dislokacije sklepov, lezije meniscusa in ligamentov, rupture mišic, fractur kosti)
3. Edemi po različni operativnih posegih
4. Edemi podpornega in vezivnega tkiva (vnetni revmatizem, artroze...)
5. Opekline in brazgotine
6. Lokalizirani edemi centralnega in perifernega živčevja (migrena, glavoboli, motnje sluha, pareza obraznega živca...)
7. Lokalni edemi žilnih sten in venski edemi (venski ulkus, stanja po globoki venski trombozi.)
8. Lokalna kronična vnetja dihal (kronični rinitis, sinusitis, bronhitis, bronhialna astma..)
9. Motnje prebavnega trakta (habitualna obstipacija)
10. Dermatološke indikacije (akne, rosacea, alergijski in kronični ekcem)
11. Kozmetične indikacije (celulit, zabuhlost in podočesni mešički, preventiva nosečnostnih strij, za ohranjanje tonusa in elastičnosti kože med hujšanjem, po lepotnih posegih na obrazu...)

Obravnava limfedema vključuje ročno limfno drenažo, kompresijsko povijanje, nego kože prizadetega dela in terapevtske vaje.

Cilj terapije je zmanjšati oteklino in preprečiti morebitne zaplete. Zelo pomembno je, da bolnik upošteva vsa navodila, ker je tako učinek obravnave boljši in obdobje ko ne bo potreboval terapije daljše.