

# [ Unidad Temática II ]

- Tema 3 : DRENAJE LINFÁTICO  
MANUAL: Concepto. Sistema Linfático.  
Efectos del D.L.M.  
Indicaciones/Contraindicaciones.  
Manipulaciones básicas. D.L.M. en las  
diferentes zonas corporales.

# Drenaje Linfático Manual

- **Concepto:**

*“Método destinado a mejorar las funciones esenciales del sistema linfático por medio de maniobras precisas, proporcionadas y rítmicas, que actúan activando y mejorando la circulación linfática y favoreciendo la eliminación de sustancias de desecho”*

# Drenaje Linfático Manual DLM

- **Flujos Linfáticos de la cabeza y del cuello**
  - **G. Submandibulares**
  - **G. Submentonianos**
  - **G. Parotídeos**
  - **G. Mastoideos**
  - **G. Occipitales**
  - **G. Cervicales**

# Sistema Linfático

## ■ Historia

- **HIPÓCRATES (460-377 a.C.)**
  - “vasitos o conductos que llevan sangre blanca”
- **ARISTÓTELES (384-322 a. C.)**
  - “vasos que contenían líquido incoloro”
- **HERÓFILOS (médico griego)**
  - “de los intestinos salen unos conductos que no van a parar al hígado, sino a una especie e glándulas”
- **GASPARE ASELLI (1581-1626)**
  - “vasos de aspecto lechoso en el intestino de perro, que no se notan con el animal en ayunas”
- **JEAN PECQUET (1622-1674)**
  - Describe, conducto torácico y cisterna de Pecquet
- **OLOF RUDBECK (Sueco, 1630-1702)**
  - Ganglios = glándulas acuosas
- **THOMAS BARTHOLIN (danés, 1655-1738)**
  - Describe, vasos linfáticos y la linfa

# Drenaje Linfático Manual

## D.L.M.

### ■ Historia

- **Winiwarter** (cirujano austriaco, 1848-1917)
  - 1892, “Die Elephantiasis”, suave masaje que aplica de proximal a distal
- **Alexis Carrel** (premio Nóbel medicina, 1912)
  - Regeneración celular: fundamental que es la linfa tejidos vivos
- **Emil** (Dr. Historia del Arte y fisioterapeuta, 1896-1986) y **Estrid Vodder** (naturópata, -1996)
  - 1936 presenta la técnica en París y Dinamarca
- Escuela D.L.M. –Vodder Shule Walchsee- en Austria (1971)
  - 1981, delegación en España (Manresa)

D.L.M.

# Los Edemas

- **Edemas linfodinámicos**
  - Aumento de la carga linfática por trastorno circulatorio (cardíaco, renal pre-menstrual, traumatismos, quemaduras, etc.)
- **Edemas linfostáticos o linfedemas**
  - Aumento proteínas del líquido intersticial – fallo linfático-
- **Otros**
  - **Lipedemas**: síndrome piernas grasosas. Tobillos, muslos y caderas
  - **Mixedemas**: acumulo de mucopolisacáridos y proteínas espacio intersticial –alteraciones glándula tiroides-. Cara, nuca, dorso de las manos y pies.

D.L.M.

# Los Edemas (2)

## ■ Edemas linfostáticos o linfedemas

### ○ Funcionales

- Trastornos reversibles (estados de inmovilidad, tª elevadas, etc)

### ○ Orgánicos (alteración anatómica)

#### ■ Edemas primarios

- Linfedema congénito simple
- Linfedema congénito familiar o Milroy
- Linfedema precoz

#### ■ Edemas secundarios

- L. post.-quirúrgico
- L. post-traumático
- L. post-irradiación
- L. Inflamatorio
- L. por fístulas linfovenosas
- L. por éxtasis linfática

# D.L.M.

## Efectos

### ■ DRENANTE

- Capilares linfáticos
- Capilares sanguíneos
- Líquido intersticial

### ■ NEURAL

- S.N. Neurovegetativo (activación S.N. Parasimpático)
  - Sedante
  - Relajante
- Inhibición estímulos dolorosos (activación mecanoreceptores piel)

### ■ MUSCULATURA

- Musculatura lisa (peristaltismo, tono vasos)
- Musculatura estriada

### ■ SISTEMA DEFENSIVO

- Sin demostrar



# D.L.M.

# Indicaciones

- Edemas linfostáticos de origen traumático
  - ✓ **Hematoma**
  - ✓ **Distensiones**
  - ✓ **Tto. Post-luxaciones articulares**
  - ✓ **Rotura de fibras**
  - ✓ **Tto. Post-fracturas**
- Edemas linfostáticos locales por intervenciones quirúrgicas

**D.L.M.**

## **Indicaciones (2)**

- **Trastornos vasculares periféricos**
  - ✓ **Linfedema o edema linfostático primario**
  - ✓ **Edema venoso postural**
  - ✓ **Varices venosas**
  - ✓ **Edema premenstrual**
  - ✓ **Edema venoso del embarazo**

# D.L.M.

## Indicaciones (3)

### ■ Otros

- ✓ **Estrés**
- ✓ **Insomnio**
- ✓ **Acné**
- ✓ **Resfriados**
- ✓ **Cefalalgias**
- ✓ **Estreñimiento**
- ✓ **Dolores menstruales**
- ✓ **Úlceras vasculares y por presión**
- ✓ **Etc.**

# D.L.M.

## Contraindicaciones

### ■ Absolutas

- ✓ **Cáncer**
- ✓ **Infecciones agudas**
- ✓ **Trombosis, flebitis, tromboflebitis**
- ✓ **Descompensación cardiaca**
- ✓ **Varices tortuosas y con relieve**

### ■ Relativas

- ✓ **Cáncer tratado**
- ✓ **Inflamaciones crónicas**
- ✓ **Hipotensión arterial**
- ✓ **Insuficiencia renal crónica**

# D.L.M.

## Generalidades de la práctica

- Adaptar las manos a la superficie del cuerpo
- **Empujar la piel, sin fricción ni resbalar**
- Empujes largos y lentos
- Dirección “desagües” linfáticos
- Ritmo pausado, monótono y armónico
- **Presiones más débiles masaje (15-40 Torr.)**
- De proximal a distal
- **Drenaje previo de la zona del cuello**
- Fase de presión sigue relajación



D.L.M.

# Movimientos básicos

## ■ **Círculos fijos**

- **Tocar la piel**
- **Presionar progresivamente la piel realizando un círculo**
- **Aflojar y punto de partida**

## ZONAS

- ✓ **Cara, cuello y nuca**
- ✓ **Tórax**
- ✓ **Axilas, Ingles**
- ✓ **Zona lumbar**

D.L.M.

# Movimientos básicos

- **Bombeo**
- Mano perpendicular zona a tratar
- Empujar con la palma
- Aflojar presión
- **ZONAS**
  - Zonas curvas cuerpo
  - Extremidades

D.L.M.

# Movimientos básicos

- **Combinada**

- **Bombeo con la mano posterior**

- **Círculo fijo con la mano de delante**



D.L.M.

# Movimientos básicos

## ■ **Movimiento dador**

- **Tocar con la palma**
- **Presionar moviendo la piel y girando la palma**
- **Desplazamiento lateral dedos**
- **Aflojar presión**
- **Palma posición inicial**

## ZONAS

- ✓ **Extremidades**

D.L.M.

# Movimientos básicos

## ■ **Giros, rotatorio**

- **Tocar con yemas dedos estirados y pulgar abierto**
- **Bajar palma y tocar piel**
- **Presión, empujar y girar**
- **Aflojar presión y cerrar pulgar**
- **Levantar palma y avanzar dedos**

## ZONAS

- ✓ **Espalda**
- ✓ **Glúteos**
- ✓ **Abdomen**

# Bibliografía

- Chavero, Isaac; El drenaje linfático tras una reconstrucción de mama con colgajo del dorsal ancho. *Masaje*; 2000, 19:26-29
- Chavero, Isaac; El drenaje linfático manual en pre/postoperatorios de cirugía estética. *Masaje*, 1999, otoño:11-13
- Expósito Maria; El masaje drenaje linfático, (capítulo 16) en: *El masaje terapéutico y deportivo*, 7ª ed. Madrid, Mandala Ediciones, 2000
- Fernández, Adora; Lozano, Conxita; *Drenaje linfático manual. Método original Dr. Vodder*. Barcelona, Nueva estética, 1998
- Fernández, Adora; Lozano, Conxita; *Drenaje linfático manual y terapia compresiva en el tratamiento del linfedema primario de las extremidades inferiores*. *Masaje*, 1999, invierno: 41-43
- Martín, Ramón; *Curso profesional de drenaje linfático manual (3 videos)*. Barcelona, Censana editores S.L., 2000
- Vinyes, Frederic; *La linfa y su drenaje manual*, 6ª ed. RBA integral, 2001.