

Om Lymfsystemet

Lymfan har i modern forskning konstaterats ha ett avgörande bidrag till läkning och sjukdom i mer än 80% av våra vanligaste sjukdomar.

Lymfan är ett utrensningsorgan och en del av immunförsvaret. Lymfsystemet renar kroppen från slaggprodukter och toxiner, bearbetar patogener och samlar in överbliven vätska från blodcirkulationen.

När den inte fungerar så märker vi ofta att vätska ansamlas i ben, armar, ryggsnut eller mage. Denna vätska kan komma och gå eller va så beständig och återkommande att många misstar det för fetma.

Stagnation i lymfsystemet är mkt vanligt efter operationer, olyckor och chock. Likaså vid akuta och kroniska inflammationer samt en mängd andra sjukdomstillstånd.

Du kan tänka dig lymfa lite som ett uppånvänt träd, med grenarna ut i armar och ben och stammen i mitten av kroppen.

All lymfvätska behöver vandra från utkanten av kroppen ända upp till venvinkeln vid nyckelbenen innan det dräneras tillbaka till blodcirkulationen. Lymfan har sin egen pump som påverkas av sympatiska nervsystemet och lokala kemiska förhållanden.

Men den är också beroende av rörelse i skelettmuskulatur som vi som mest får genom gångrörelser och andra mjuka rörelser. Och av de tryckförändringar som skapas genom diafragmans rörelse som pumpar vätska från buken upp till brösthålan.

För att lymfan ska fungera optimalt så krävs vissa grundförutsättningar.

Den kräver parasympatiskt lugn, återhämtning från stress och god nog sömn. Hög stress, operationer, olyckor, trauman, utbrändhet, kroniska sjukdomar och annat försätter kroppen i high alert och nedprioriterar lymfans funktioner och läkning i allmänhet

Den kräver naturlig vardagsrörelse, att vi rör på oss. För hård träning ställer krav på lymfan och kan försämra lymfans funktion. Stillasittande och statiskt stående utgör utmaningar för lymfan. För de som har lymfödem eller cirkulationsproblem från benen så känner du säkert igen att det finns risker med att flyga. Det har inte med höjden att göra, utan det har mestadels med stillasittande att göra.

Lymfan påverkas mycket av hormonella förändringar. Det kan va en anledning till kvinnor, pga cykliska förändringar i östrogen och progesteron, drabbas av lymfödem i mycket högre grad än män.

Lymfan kräver att vi andas väl, har ett bra andningsmönster och använder vår diafragma på rätt sätt. Utan optimal rörelse i diafragman så förlorar vi mobilitet och vitalitet i tarmarna och vätska från buk och ben får svårt att dräneras tillbaka upp till nyckelbenen. Det krävs mycket tryck för att arbeta mot gravitationen. Andingen är A och O för lymfa och venöst återflöde. Spänningar i diafragma, dålig hållning, stressad andning m.m. stoppar upp lymfens flöde.

Övning: Ta djupa andetag och rotera axlarna långsamt, ta med armarna och du vill och "flaxa" långsamt med armarna. Upprepa 5-10ggr. Med denna djupa andetag så ger du lymfan en skjuts genom extra tryck med diafragman, samtidigt som du rör på axlarna och tillåter lymfan att flöda lättare genom "den sista lymfporten" som sitter vid nyckelbenen eller det som vi i osteopati kallar halsdiafragman.

Lymfan har också en stark relation till kost, hållning och fascia. Jag teoretiserar i mitt arbete att trauma (psykiskt eller fysiskt) är en avgörande orsak till kroniska ödem.

Vilka klienter och problem kan du behandla med Dynamisk Lymfbehandling?

Om en person har problem med lymfsystemet så kan hon bl.a. uppleva

- svullnader
- led- och muskelsmärta
- trötthet
- återkommande infektioner

Problem med lymfsystemet en bidragande faktor i många kroniska sjukdomar och smärttillstånd och även en underskattad del i kvinnohälsa.

Här listar jag olika problem och symptom mer detaljerat:

1. Svullnader och vätskeansamlingar
 - Lymfödem (primärt eller sekundärt, t.ex. efter operation eller strålning)
 - Svullna ben och fötter (exempelvis vid stillasittande arbete eller graviditet)
 - Lipödem (förbättra cirkulation och minska spänningar)
 - "Falsk fetma", många misstar vätskeansamlingar för övervikt. De kan uppgå till flera liter/kilo och sitter som oftast vid lår och höfter, mage och ben.
2. Immunförsvar och inflammation
 - Återkommande infektioner (som förkylningar, bihåleinflammation, urinvägsinfektioner m.m.)
 - Autoimmuna sjukdomar (t.ex. reumatism, MS, sköldkörtelsjukdom – kan hjälpa till att minska inflammation m.m.)
 - Kroniska inflammationstillstånd

3. Smärta och spänningar

- Spänningar i kroppen, allmän ledsmärta och en variation av smärt- och spänningstillstånd
- Fibromyalgi (kan minska svullnad, smärta och trötthet)
- Kronisk trötthetssyndrom (ME/CFS)

4. Efter operation och skador

- Ärrbildning (kan förbättra rörlighet och minska sammanväxningar)
- Återhämtning efter kirurgi (t.ex. bröstcanceroperationer, fettsugning eller bukplastik)
- Stukningar och muskelbristningar (förbättrad läkning och minskad svullnad)

5. Hormonell balans och ämnesomsättning

- PMS och hormonella obalanser
- Sköldkörtelproblem (kan stödja kroppens avgiftning och cirkulation)
- Stressrelaterad trötthet och binjureutmattning

6. Mage, tarm och avgiftning

- Förstoppning och IBS
- Dålig matsmältning och uppblåsthet
- Detox och stöd vid reningskuror

Lymfbehandling är särskilt effektiv för personer med stillasittande livsstil, långvarig stress eller de som har svårt att få igång sitt lymfflöde på egen hand.

Välkommen att läsa mer på vår hemsida www.kroppskolan.se