

Vad är Dynamisk Lymfbehandling?

Dynamisk lymfbehandling (DLB) använder tekniker från osteopati och lymfmassage för att ge en unik, effektiv behandling för lymfsystem. Behandlingen är djupt avslappnande och undanröjer hinder för helhetshälsa och lymfsystemets fria funktion. I DLB arbetar med tre systematiska principer eller steg:

1. Reglering & avslappning av nervsystemet – Lymfsystemet kräver att din stress går ner för att den ska fungera - all läkning i kroppen behöver det.
2. Reducering av spänning i muskler och bindväv – spänning i nyckelområden i kroppen sätter stop för lymfens rörelse.
3. Förflytta lymfan manuellt med hjälp av strykningar, pumpteknik & andning – eftersom lymfan delvis rör sig "passivt" så kan vi hjälpa putta på den med våra händer.

Med dessa tre steg så får man en effektiv aktivering av lymfan samtidigt som de olika stegen har också en synergistisk påverkan på varandra. Vi använder en stor variation av tekniker för att åstadkomma de förändringar vi önskar och vi lägger vikt vid lyssnande beröring och ett förhållningssätt som faciliterar självreglering i klienten och hennes kropp.

Hur fungerar behandlingen anatomiskt och fysiologiskt?

Nervsystemet

I Dynamisk Lymfbehandling prioriteras avslappning och reglering av nervsystemet först (autonoma nervsystemet). Modern forskning har visat att lymfrörelse inte alls är så passiv som vi trott. Den har en egen pump som kontrolleras av det autonoma nervsystemet och av kemiska signalering i lokala vävnader och organ.

Lymfsystemet fungerar optimalt då det autonoma nervsystemet är i ett reglerat tillstånd. Hinder mot detta är alla former av stress, trauma och känslomässiga svårigheter, inklusive kemiskt stress och andra belastningar.

Då kroppen är under stress, hot eller press så höjs tonus i sympatiska nervsystemet. Resultatet är att lymfan saktas ner för att prioritera överlevnad och undanröjandet av hot/stress. I DLB har vi tekniker och tillvägagångssätt för att släppa på viss typ av chock-spänning efter trauma/olyckor/operationer och flera sätt att skapa lugn i kroppen på olika sätt.

Detta fokus är ofta helt förbiset i andra behandlingsmetoder. DLB gör det möjligt för personer att släppa svårlösta spänningar som hålls i kroppen och

möjliggör en naturlig väg för återaktivera lymfan.

Fascia & Bindväv

Fascia och bindväv är det viktigaste nästa steget efter nervsystemet. Fascian ses här i sin helhet, i lokala områden t.ex. den ytliga fascian under huden, eller i viktiga passageområden som kroppen diafragmor (ja det finns flera). Alla dessa delar kan va avgörande för lymfans funktion.

Fascian utgör hela kroppen grundstruktur och är den mest väsentliga delen som utgör vår hållning. Då lymfan är beroende av passiva tryckförändringar för att röra sig bra så är spänning avgörande för dess funktion. Stagnerad fascia håller också fast lymfa och vätska i vävnader. Det kan bl.a. observeras i tjocka och orörliga hudlager.

I osteopatin tar vi hänsyn till flera viktiga passageområden eller portar för lymfans väg. De motsvaras huvudsakligen av teorin om kroppens olika diafragmor. Enligt teori så finns *flera diafragmor eller tvärgående bindvävslager*. Utöver bukdiafragman så finns halsdiafragman, bäckendiafragman och den kraniella diafragman. Alla diafragmor påverkar också varandra om de t.ex. är spända eller underspända. Problem med diafragmor sätter stopp för cirkulation, lymfans dränage, andning och mycket annat.

När lymfan rör sig så får kroppen möjlighet att återhämta sig, rena vävnader och organ och bidrar till ett mer välfungerande immunsystem. Lymfan är i stort sett ensamt ansvarig för att rensa ut alla större proteiner och slaggprodukter från cellmetabolismen och patogener som kan ha kommit in i kroppen från utsidan.

Vad skiljer Dynamisk Lymfbehandling från lymfmassage, Manuellt lymfdränage eller andra behandlingsmetoder?

Den stora skillnaden mellan DLB och andra behandlingar är prioriteringar, helhetstänkandet och kapaciteten i olika terapeutiska tekniker.

Vår utbildning är i nuläget den mest omfattande utbildningen i Sverige för kroppsterapeutisk behandling för lymfsystemet. Det är en av få utbildningar som tar ett helhetsgrepp på kroppsterapeutisk behandling lymfan och som inkluderar fascia och nervsystemet i behandlingen.

I Dynamisk Lymfbehandling så tar vi oss an lymfsystemet som en integrerad del av nervsystemet, det fasciella systemet och hur klientens liv inverkar. DLB använder också en mångfald av tekniker från osteopatin som inte praktiseras i någon annan metod för lymfbehandling.

Många andra kurser är kortare, finns i olika steg och lägger mer vikt på tex coachning eller sjukhusvård av ödempatienter.

I vanliga former av lymfmassage, lymflödesmassage eller lymfdränage ger man huvuddelen av tiden till strykningar (efflourage), men ger lite eller ingen (effektiv) behandling av de portar som lymfan måste passera genom (höft/bäckenbotten, diafragma/cisterna chylie, nyckelben/halsdiafragma m.m.). I DLB arbetar vi också med efflourage, men mer av fokuset ligger på fascia och nervsystem och att öppna upp passagevägarna för lymfan.

I Dynamisk lymfbehandling så ligger fokus på det mötet med klienten och det terapeutiska arbetet på bänken.

Flera lymfmetoder har stort fokus på kost, på kompressionsplagg, maskiner, tillskott och andra hjälpmedel. De är kan vara en viktig del för personer som kämpar med lymfödem. Flera metoder använder sig av koppning, bindvävstekniker och maskiner för att arbeta mer cirkulation och spänningar.

Med mer förståelse för helhet och relationer i kroppen samt en bred variation av tekniker så uppnår DLB önskad effekt även utan hjälp av maskiner och tillbehör. DBL undervisar grunder i egenvård som inkluderar kompressionsplagg, andningsövningar och annat.

Dynamisk Lymfbehandling kan kompletteras med maskiner, men det är inte ett krav och vi säljer eller förespråkar inte någon produkt, märke eller framför någon annan. För kurser eller fördjupning inom kost, kompressionsplagg, tillskott, maskiner m.m. så hänvisar vi gärna till andra utbildare.

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