



## El Drenaje Linfático

No se conoce exactamente el origen del sistema linfático, lo cual es motivo de polémica y desacuerdo en lo que al estudio embriológico se refiere. Se cree que el sistema linfático es anterior al descubrimiento del sistema circulatorio sanguíneo.

Son diversas las teorías que intentan explicar dicho origen: Hipócrates, hablaba de “Sangre blanca” refiriéndose a la existencia de más conductas que contenían un líquido lechoso y blanquecino. Aristóteles, Herófilos y Erasistrato mencionan en sus escrituras *“Ciertas estructuras anatómicas que encierran un fluido incoloro”*. Herófilos cita unos vasos que van a parar a una *“especie de glándulas no definidas”*, a las que actualmente llamamos ganglios linfáticos. El joven danés Thomas Bartholin presentó un trabajo en el año 1652 informando de la existencia de los vasos linfáticos, descubriendo el sistema linfático como un sistema paralelo al sistema circulatorio describiéndolo como un sistema de riego y limpieza del organismo. Más tarde varios fueron los investigadores que han utilizado medios de contraste para permitir una mejor visualización, y facilitar la disección de los vasos linfáticos.

### Descubrimiento del D.L.M.

A finales de los años 20, el matrimonio danés Emil y Estrid Vodder, fisioterapeuta y naturópata respectivamente, se encontraban trabajando en un centro de rehabilitación de la Riviera francesa. Gran parte de los pacientes a los que atendían, eran ingleses que se desplazaban hasta allí para beneficiarse del clima, observaron que la mayoría de ellos presentaban inflamación en los ganglios del cuello, y que todos padecían enfermedades crónicas: sinusitis, faringitis, bronquitis, inflamación en las piernas... Pensaron que si los ganglios del cuello estaban inflamados podía ser consecuencia de los padecimientos que aquejaban a sus pacientes.

Así de forma intuitiva empezaron a trabajar sobre la piel con cuidadosas manipulaciones en dichos ganglios inflamados, comprobando como reducían su tamaño y mejoraba el estado general de salud.

Cuando nadie se atrevió a tocar ganglios inflamados, él y su mujer lo hacían sembrando las simientes de una terapia manual que inmortalizaría al maestro.

Así se gestó y nació el Drenaje Linfático Manual (D.L.M.), Método original del Dr.Vooder.

Él creía que: - Los estímulos pequeños actúan potenciando  
- Los estímulos fuertes actúan paralizando.

Las principales características de su técnica se condensarán en unos movimientos monótonos, lentos, armónicos, suaves y rítmicos acompañados de una correcta dirección y siguiendo los flujos linfáticos. Esta técnica tuvo gran cantidad de seguidores que viendo que tras su utilización eran capaces de mejorar hematomas, alteraciones circulatorias, grandes edemas, quemaduras, etc, consiguieron iniciar una lista de indicaciones específicas en las que la aplicación del Drenaje Linfático Manual había dado buenos resultados.

Varios fueron los seguidores del Dr. Vooder y varias las escuelas que se han abierto en el curso de los años, pero es de especial mención el profesor Günther Wittlinger (1928-1986), quien amparado en una base científica, siempre apoyó y defendió al maestro, incluso cuando otros le dieron la espalda.

Prueba de ello es la supervivencia de la “Dr. Vooder Schule” en Austria y el creciente auge de la misma.

En la actualidad se define a la técnica de (D.L.M.) Drenaje Linfático Manual, denominándolo drenaje en vez de masaje, dada sus peculiares características.

El término drenaje, es la acción por la cual se da salida al exceso de agua en los terrenos húmedos o pantanosos, abriendo en ellos zanjas o instalando cañerías que favorezcan el desagüe. La Tierra se ve beneficiada estando en perfecto estado para el cultivo después de la práctica de un drenaje.

En nuestro organismo ocurre más o menos lo mismo, el drenaje fisiológico orgánico se ve estimulado bajo el efecto de la aplicación, de forma regular y sistemática, de drenaje linfático manual, ayudando a vaciar el tejido conjuntivo del líquido sobrantes acumulado en él.

Quien desconoce el D.L.M. y lo recibe por primera vez, piensa con frecuencia que su terapeuta lo está engañando, ya que la suavidad de su aplicación lo convierte prácticamente en una caricia.

-----

## Indicaciones D.L.M.

### Edemas Linfoestáticos de origen traumático

- Hematomas
- Síndrome Cervical o Latigazo
- Tratamientos post-luxaciones articulares
- Tratamientos post-fracturas
- Distrofia de Sudeck

### Edemas Linfoestáticos por intervenciones quirúrgicas

- Linfedemas brazo tras mastectomía
- Linfedemas secundarios de piernas
  - Tras operaciones ortopédicas
  - Después de cirugía maxilo-facial
- Operaciones varias: histerectomía, cesárea, cirugía plástica, liposucción, post cirugía vascular, etc

### Trastornos osteomusculares

- Reumatismo poliarticular agudo
- Poliartritis crónica progresiva
- Espondilitis anquilopoyética
- Reumatismo partes blandas: tendinitis, epicondilitis, síndrome corredera del carpo, etc
  - Osteoporosis
  - Lumbagias, citalgias
  - Tortícolis espasmódico

## Edemas del Sistema Nervioso central

- Cefaleas
- Trastornos auditivos
- Síndrome de Meniere
- Parálisis facial

## Trastornos neurológicos

- Fibromialgia
- Síndrome fatiga crónica
- Esclerosis múltiple
- Mongolismo o síndrome de Down

## Trastornos neurovegetativos

- Estrés
- Insomnio
- Ansiedad

## Trastornos vasculares periféricos

- Linfedema primario
- Lipedema
- Varices venosas, flebedema
- Síndrome postrómbotico
- Edema venoso del embarazo

## Patologías crónicas de las vías respiratorias altas y auditivas

- Sinusitis
- Amigdalitis, faringitis crónica
- Resfriados Crónicos y de tipo alérgico
- Bronquitis crónica

## Trastornos dermatológicos

- Escaras por decúbito
- Úlceras vasculares
- Quemaduras
- Queloides

## Trastornos del aparato digestivo

- Estreñimiento
- Flatulencias
- Dolores menstruales

## Otras aplicaciones del D.L.M.

- Coadyudante en las dietas de adelgazamientos
  - Celulitis
- Cuidados generales de la embarazada
  - Quemaduras 1º,2º,3º grado
  - Evitemas solares

## **Contraindicaciones del D.L.M.**

- Cáncer en curso
- Infecciones agudas: fiebre, malestar, reacciones alérgicas
  - Trombosis, flebitis, tromboflebitis
- Descompensación cardiaca: edema cardiaco
  - Varices tortuosas y con relieve
  - Crisis asmático

-----