**ЗАСТОЙ ЛИМФЫ И ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ ГИМНАСТИКА**

***Сысоева Софья Игоревна***

Студентка 1 курса У-21-1

ФГБОУ ВО "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", г. Липецк

**LYMPH STAGNATION AND LYMPHATIC DRAINAGE EXERCISES**

***Sysoeva Sofya Igorevna***

U-21-1 first-year student

**The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA),** Russia, Lipetsk

**Аннотация.** В статье рассматриваются причины лимфатического застоя и его последствия. Рассматривается значение лимфодренажной гимнастики при застое лимфы.

**Ключевые слова:** Лимфа; отеки; здоровье; лимфодренажная гимнастика.

**Annotation.** This article discusses the causes of lymphatic stasis and its consequences. The importance of stretching in lymphatic drainage exercises.

**Key words:** Lymph; edema; health; lymphatic drainage exercises.

В человеческом организме существует лимфатическая система, о которой большинство людей почти ничего не знает. От правильности работы этой системы зависит правильность функционирования других систем, особенно кровеносной и иммунной. Именно она заботится о выведении из организма токсинов, и патогенных веществ.

Основу лимфатической системы составляет лимфа. Что такое лимфа? Это прозрачная жидкость, с помощью которой вода, белки, токсины и соли попадают из тканей в кровь. Лимфатическая система состоит из иммунных клеток и выполняет защитную, транспортную и всасывающую функцию. Она помогает организму избавляться от токсинов и ядов, а если она перестаёт функционировать в полном объеме, то это грозит определенной опасностью для организма. Какие признаки говорят о застое лимфы?

1. Отеки под глазами, на руках и ногах, которые не исчезают в течение дня;
2. Постоянное чувство усталости;
3. Повышенная потливость;
4. Появление прыщей не только на лице, но и на теле;
5. Рост веса за короткий промежуток времени;
6. Появление болезненности лимфатических узлов при их прощупывании.

При нарушении оттока лимфы наступает застой ее в организме, – лимфостаз. Если лимфатическая система работает нестабильно, то в организме начинают накапливаться токсины, отравляя его. Поэтому в организме скапливается жидкость, нейтрализуя токсины, впоследствии приводя к образованию отеков и набору веса. Вредные вещества выводятся в таком случае через выделительную систему – кожу, и приводит к образованию угревой сыпи, выделению пота с неприятным запахом. Каковы причины образования застоя в лимфатической системе?

1. Ношение тесной одежды;
2. Использование дезодорантов-антиперсперантов;
3. Малоподвижный образ жизни;
4. Неправильное питание;
5. РРРРазличные травмы;
6. Гормональные сбои.

Что нужно делать, чтобы разогнать отток? Самый простой и главный способ – это движение. Необходимы ежедневные физические упражнения, в особенности упражнения от зажимов в теле и растяжка. Дыхательные упражнения также не менее важны для разгона лимфы, так как задействует диафрагму. Нужно научиться правильно дышать, чтобы стабилизировать нормальный отток лимфы, начиная с 10-15 минут в день.

Особенно эффективна лимфодренажная гимнастика. Делать такую гимнастику нужно минимум дважды в день – сразу после пробуждения и перед сном. Если есть возможность, можно делать и днем, чтобы ускорить эффект. После неё не должно появляться чувство усталости, как после классических занятий спортом. Наоборот – должно присутствовать чувство легкости, расслабленности, тепла. **Ещё один плюс лифмодренажной гимнастики — нет необходимости в специальной подготовке или дополнительном инвентаре, так что начать заниматься можно прямо дома в любое время. Однако, существуют и противопоказания, как и в любом другом виде спорта, поэтому прежде, чем заниматься данным видом активности, стоит проконсультироваться с врачом.**

**Примеры упражнений:**

1. **Медленные наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево. Не стоит торопиться при выполнении наклонов, нужно делать упражнение так, чтобы чувствовать мышцы шеи.**
2. **Лежа на спине, медленное сжимание и разжимание пальцев рук и ног в поднятом состоянии.**
3. **Лежа на спине, выполняем круговые движения голеностопом и кистями, поднятыми вверх.**
4. **«Японская вибрация», поднятыми вверх руками и ногами трясем, чтобы почувствовать легкую вибрацию в теле.**
5. **Сидя на коленях, сводим руки в замок над головой и тянемся влево и вправо, медленно опуская локти.**

**Помимо лимфодренажной гимнастики помогают массажи: массаж лица и массаж** сухой щёткой также помогает разогнать отток лимфы, но важно все движения делать снизу вверх по направлению к сердцу.

Существует и комплексное медицинское лечение, которое включает в себя медикаментозное лечение и физиотерапию. Обычно пациентам назначаются препараты с противоотечным действием, для нормализации кровообращения. Также им рекомендуется прием витаминных комплексов и, в случае сильных отеков на ногах, компрессионные чулки.

**Список использованных источников:**

1. "Функциональная анатомия лимфатической cистемы" В. М. Петренко
2. [Вебинар: Лимфедема и лимфорея, как бороться с отеками и предотвратить осложнения](https://pro-palliativ.ru/library/vebinar-limfedema-i-limforeya-kak-borotsya-s-otekami-i-predotvratit-oslozhneniya/) – Осотова Кристина
3. [Гимнастика при застое лимфы и отеках](https://estet-portal.com/statyi/effektivnaya-gimnastika-pri-zastoe-limfy) – сайт Estet Portal