



# Instrukcja obsługi

## **Drenaż Limfatyczny LD 100**



# Drenaż limfatyczny Ld100

Uwagi .....	3
Wprowadzenie .....	3
Zastosowanie .....	4
Przeciwwskazania .....	4
Płyta czołowa .....	5
Tył aparatu .....	6
Sposób działania .....	6
Ogólne wskazówki .....	6
Co powinien wiedzieć .....	7
Limfa .....	7
Podstawowa wiedza .....	7
Krażenie limfatyczne .....	8
Drenaż limfatyczny .....	8
Zalecenia .....	8
Fragment systemu limfatycznego .....	9
Zalecenia dotyczące zabiegu .....	9
Czas trwania zabiegu .....	10
Plan zabiegu .....	10
Zabieg korekcyjny .....	10
Zabieg podtrzymujący .....	10
Połączenie normalnych zabiegów kosmetycznych twarzy z zastosowaniem drenażu .....	11
Drenaż limfatyczny .....	11
Drenaż twarzy i szyi .....	12
Faza relaksacji .....	12
Faza rozluźnienia .....	13
Zabiegi przed drenażem .....	13
Drenaż .....	17
Zabieg drenażu "ciężkich" nóg i cellulitis .....	17
Faza relaksacji .....	17
Faza rozluźnienia .....	17
Drenaż wstępny .....	18
Faza odprężenia .....	19
Zabiegi przed drenażem .....	20
Drenaż .....	21
Zalecenia .....	22
Biologiczny drenaż ciała .....	23
<b>Zabieg 1</b>	
Faza relaksacji .....	23
Faza rozluźnienia .....	24
Zabiegi przed drenażem .....	24
Drenaż .....	25
<b>Zabieg 2</b>	
Faza rozluźnienia .....	25
Zabiegi przed drenażem .....	26
Drenaż 1 .....	27
Drenaż 2 .....	29
Akcesoria .....	30
Dane techniczne .....	30

## UWAGI

**Przed użyciem urządzenia przeczytaj uważnie poniższe instrukcje.**

1. Używaj Drenażu Limfatycznego wyłącznie do celów podanych w instrukcji. Nie używaj akcesoriów nie posiadających rekomendacji ze strony producenta.
2. Nigdy nie używaj aparatu gdy jest uszkodzony lub został upuszczony oraz gdy uszkodzeniu uległ przewód zasilający lub wtyczka. W takich sytuacjach o wynikłych usterkach poinformuj niezwłocznie punkt serwisowy, gdyż jedynie producent może zapewnić profesjonalną obsługę techniczną.

3. Aparat może być podłączony jedynie do gniazdka z uziemieniem.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO - PODŁĄCZENIE APARATU DO NIEUZIEMIONEGO GNIAZDKA MOŻE STANOWIĆ RYZYKO PORĄŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM.**

Wymiany sznura lub wtyczki może dokonać jedynie serwisant lub osoba o odpowiednich kwalifikacjach. Drutem uziemiającym jest drut z izolacją o kolorze zielonym z (lub bez) żółtym szlaczkiem.

4. Sugerujemy, aby aparatu nie stosować w domu, gdyż powinien być obsługiwany tylko przez wyszkolony, uprawniony personel.
5. **UWAGA!**

Ryzyko porażenia elektrycznego.

Akceptuj serwis jedynie ze strony wykwalifikowanego personelu.

Aby zapewnić stałe bezpieczeństwo pracy urządzenia, "spalone" bezpieczniki należy wymieniać zawsze na bezpieczniki takiego typu, jakie zostały dostarczone wraz z urządzeniem.

## WPROWADZENIE

Drenaż Limfatyczny służy do biologicznego drenażu mającego za zadanie poprawę naturalnych funkcji krwioobiegu i systemu limfatycznego. W tym celu używa się ssawek, które pozwalają na utworzenie precyzyjnej ścieżki dostosowanej fizjologicznie do systemu limfatycznego. Drenaż Limfatyczny można łączyć z zabiegami estetycznymi twarzy lub całego ciała, dając nowy wymiar oferty gabinetu kosmetycznego.

## ZASTOSOWANIE

Drenaż Limfatyczny pozwala na osiągnięcie głębszej penetracji i lepszego skutku zabiegów. Może być użyty do wielu zabiegów w zakresie poprawy estetyki skóry, takich jak:

- \* trądzik i skazy skóry;
- \* odbarwienia skóry;
- \* obrzęki twarzy;
- \* podkrążone i opuchnięte miejsca podoczne;
- \* "ciężkie" nogi (opuchlizna wodna i słabe krążenie krwi);
- \* panniculosis i złogi tłuszczowe;

oraz samopoczucia:

- \* odstresowanie;
- \* zrelaksowanie;
- \* zniwelowanie napięcia i bólu mięśni

Biologiczne masaże osuszające poprawiają również ogólne samopoczucie i uwalniają ciało od stresu i zmęczenia.

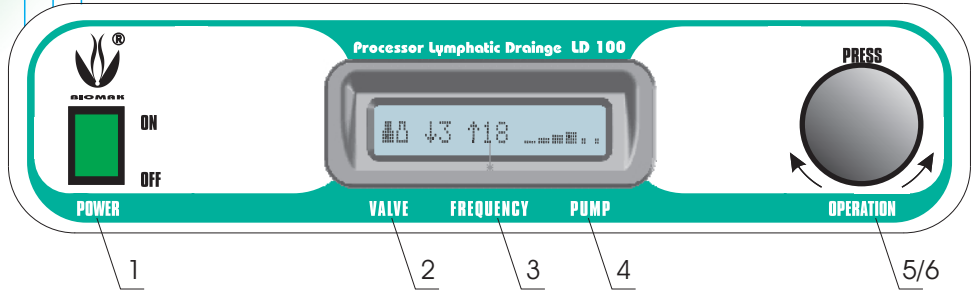
## PRZECIWWSKAZANIA

Nie wolno używać Drenażu Limfatycznego, jeśli klientka ma następujące problemy (lub stany) zdrowotne:

- \* poważne problemy naczyniowe (np. żylaki);
- \* nowotwór lub AIDS;
- \* ciąża;
- \* tarczycza;
- \* choroby serca (nadciśnienie);
- \* stany zapalne;
- \* menstruacja (nie wykonywać zabiegów w rejonie brzucha i krzyża);
- \* choroba wirusowa (również przy prawdopodobieństwie grypy);
- \* powiększone migdałki.

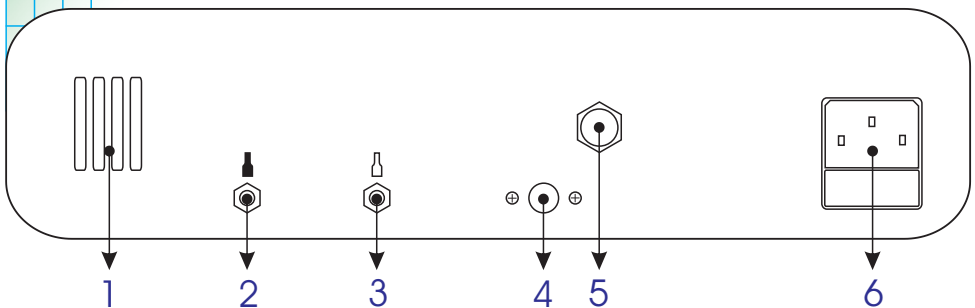
Osoby przeprowadzające zabiegi drenażu limfatycznego powinny pamiętać, że gruczoły limfatyczne mają połączenie z obiegiem krwi, co wywołuje ryzyko przeniesienia infekcji na cały organizm.

## PLYTA CZOŁOWA



1. POWER - włącznik sieciowy
2. VALVE - rodzaj pracy zaworów - ssawek
3. FREQUENCY - częstotliwość zassań w dolnym i górnym zakresie
4. PUMP - wielkość siły (mocy) ssania
5. OPERATION - ustawianie rodzaju i wielkości parametrów poprzez obracanie pokrętła
6. PRESS - przechodzenie do poszczególnych funkcji i zatwierdzanie ich wartości poprzez naciskanie pokrętła

## TYŁ APARATU




1. Otwory wentylacyjne.
2. 3. Miejsca podłączenia ssawek.
4. Gniazdo pedału - w to miejsce podłącza się pedał.
5. Zawór regulacyjny.

**Uwaga!** Podczas dokonywania zabiegów na twarzy zawór powinien być otwarty (regulować obracając w lewo aż do uzyskania odpowiadającego ustawienia), natomiast w przypadku dokonywania zabiegów na ciele, zawór powinien być zamknięty.

6. Gniazdo zasilania i bezpiecznika.

# PRZYSTĄPIENIE DO ZABIEGU

## OGÓLNE WSKAZÓWKI

1. Do końcówek (2) i (3) podłączyć przewody ssawek  
Uwaga! Do końcówki (2) podłączyć ssawkę z czarnym paskiem
2. Do gniazda (4) włożyć wtyczkę od manipulatora nożnego
3. Włączyć aparat przyciskiem POWER(1)
4. Na ekranie po chwili pojawią się : 
5. Naciskając i obracając pokrętko (5/6) OPERATION/PRESS można wybrać odpowiednie parametry pracy aparatu.



Na ekranie wyświetlane są wskaźniki pracy ssawek (zaworów):

- a) migają naprzemiennie - tak jak ssawki
- b) migają razem - obie ssawki pracują razem
- c) miga jedna ssawka - pracuje ssawka z czarnym paskiem
- d) miga jedna ssawka i napis **ssanie** - ssanie bez pulsacji




częstotliwość ssania w dolnym zakresie od 1 – 9, przy czym należy pamiętać, że mniejsza częstotliwość to mocniejsze ssanie



częstotliwość ssania w górnym zakresie od 10 - 20

Uwaga! Zabiegi prowadzimy w górnym zakresie ssania, a w razie potrzeby zmieniamy na dolny naciskając krótko pedał. Ponowne naciśnięcie zmienia zakres częstotliwości ssania na poprzedni.

Pulsująca strzałka obok cyfr pokazuje w którym zakresie częstotliwości pracujemy.

 Sześć słupków(1 – 6) pokazujących siłę ssania od 45% do 100%

6. Po 3 sekundach pojawia się migający napis 

Jeśli parametry widoczne na ekranie są odpowiednie, rozpoczynamy pracę – naciskając krótko pokrętko (6/7) O/P. Aparat startuje z ustawioną górną częstotliwością. Teraz można tylko zmieniać moc(silę) ssania. Ponowne naciśnięcie pokrętkła O/P zatrzymuje pracę aparatu.

7. Gdy chcemy zmienić wartość parametrów lub rodzaj pracy, należy zatrzymać ssanie i nacisnąć długo O/P i cofamy się na żądaną pozycję i zmieniamy np. częstotliwość ssania obracając pokrętkiem O/P, lub rodzaj pracy ssawek

8. Zatwierdzenie każdego ustawienia przez krótkie naciśnięcie O/P...Zatwierdzając np. rodzaj pracy ssawek z naprzemiennego na wspólne, przeskakujemy na następną pozycję FREQUENCY, a następnie na PUMP. W przypadku zatwierdzenia któregoś parametru i 3 sekundowej bezczynności pojawi się napis START. Można teraz rozpocząć pracę.
9. Pracując w systemie ssanie, naciskamy pedał tak długo jak ma być przeprowadzony zabieg. Puszczać pedał kończymy zabieg.
9. Aby wyłączyć sygnał dźwiękowy należy długo naciskać pokrętło O/P, aż pojawi się **DŹWIĘK ZAŁ** Obracając pokrętłem O/P wybrać WYŁ i nacisnąć krótko O/P

## CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

### LIMFA

Drenaż systemu limfatycznego usuwa nadmiar płynów otaczających komórki ciała i w ten sposób pomaga utrzymać bilans płynów w przestrzeni międzykomórkowej. W ten sposób usuwa się produkty odpadowe powstające w procesie metabolizmu komórkowego, uczestnicząc w ten sposób w naturalnym systemie obronnym naszego ciała. Limfa jest płynem przezroczystym, bezbarwnym lub lekko żółtawym, składa się w 3-4% z protein, chlorków, sodu, fibryny, mocznika, cukru, kwasów organicznych i limfocytów zbierających się po przejściu przez gruczoły limfatyczne. W wielu miejscach organizmu, tam gdzie drobne naczynia łączą się w większe, tworzą się tzw. węzły chłonne, które odgrywają istotną rolę w obronie ustroju przed chorobami. Objętość limfy stanowi 16% wagi ciała, a powstaje ona z szybkością 120 ml/godz., która to szybkość jest obniżana przez n.w. czynniki:

- \* **SEN**: brak funkcjonowania mięśni i wolne oddychanie podczas snu, co powoduje poranne obrzęki i opuchliznę pod oczami.
- \* **INNE**: niska temperatura, zmęczenie, stres, choroba i obrzęki pooperacyjne.

## PODSTAWOWA WIEDZA

Aby lepiej zrozumieć system limfatyczny oraz jego znaczenie, konieczne jest dokonanie przeglądu systemów krążenia w naszym ciele. Działają dwa główne systemy utrzymujące życie i odpowiedzialne za:

- \* odżywanie wszystkich komórek;
  - \* usuwanie zanieczyszczeń materialnych i bakterii.
- Te dwie funkcje stymulują także wzrost komórkowy.

Są trzy sieci cyrkulacji:

- \* krążenie tętnicowe,
- \* krążenie żyłne,
- \* krążenie limfatyczne.

Tłoczona przez serce krew krąży w ciele poprzez naczynia krwionośne, arterie i naczynia włoskowate, by powrócić poprzez żyły do serca. Podczas przechodzenia przez naczynia włoskowate, krew dostarcza do tkanek materiały niezbędne do ich wzrostu i odżywiania, a w tym samym czasie otrzymuje z tkanek produkty odpadowe będące efektem przemiany materii.

## KRAŻENIE LIMFATYCZNE

Limfa jest pompowana na skutek zmiennego rozszerzania się i kontrakcji jam lub zatok limfatycznych. Innymi czynnikami zewnętrznymi wytwarzającymi ciśnienie, które wspomaga ruch limfy są: ruchy mięśni, oddychanie i ruchy jelit. Na koniec limfa jest dostarczana do jednego z 600 gruczołów limfatycznych, gdzie jest oczyszczana i koncentrowana. Oczyszczona limfa przechodzi następnie drogą piersiową lub właściwą trasą limfatyczną łącząc się z systemem krążenia krwi w splocie żylnym w pobliżu dolnej części szyi. Tutaj dwa naczynia połączone łączą się z wielką żyłą szyjną i żyłami dochodzącymi do serca, oddając ok. dwóch litrów oczyszczonej limfy z powrotem do systemu żylnego w ciągu doby.

## DRENAŻ LIMFATYCZNY

Drenaż Limfatyczny umożliwia biologiczny masaż osuszający, wspomagający ruch limfy, przetaczając nadmiar płynów z przestrzeni wokół i między komórkami. Drenaż limfatyczny może wspomóc usuwanie problemów zdrowotnych i zbędnych produktów metabolizmu występujących u Państwa klientek.

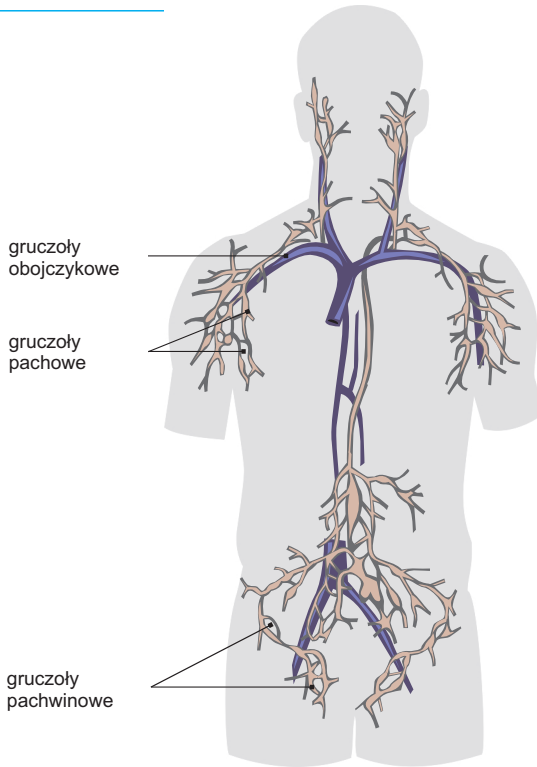
## ZALECENIA

Dużą wagę trzeba położyć na osiągnięcie relaksu przez klientkę podczas zabiegu. Klientka w Państwa gabinecie musi się czuć jak w sanktuarium, innymi słowy musi to być miejsce, gdzie może się ona zrelaksować - wierzyć, że osiągnie dobre samopoczucie i wygląd.

Nastrój uzyskuje się przez jasne (miękkie) oświetlenie i delikatną muzykę grającą w tle. Upewnij się, że w pomieszczeniu jest właściwa temperatura, i że łóżko zabiegowe jest dostatecznej szerokości, by klientka mogła swobodnie odpoczywać trzymając ramiona wzdłuż ciała.



## FRAGMENT SYSTEMU LIMFATYCZNEGO



## ZALECENIA DOTYCZĄCE ZABIEGU

Pierwszym celem biologicznego masażu drenażowego jest odżywienie komórek oraz usunięcie zanieczyszczeń i nadmiaru płynów z organizmu. Zabieg ten może być dokonywany na wszelkich typach skóry. Wyniki tego działania określają następny cel zabiegu.

### Przykład:

Drenaż na twarzy:

- \* usuwanie wad wieku;
- \* oczyszczenie (pryszcze, skazy);
- \* natlenienie;

- Drenaż ciała:
- \* usuwanie obrzęków (pod oczami lub po operacji chirurgicznej);
  - \* ujędrnianie piersi
  - \* cellulite;
  - \* "ciężkie" nogi;
  - \* odstresowanie;
  - \* zrelaksowanie.

---

## CZAS TRWANIA ZABIEGU

---

Dzięki podwyższeniu szybkości pracy i efektywności aparatu, przeciętny czas zabiegu drenażu całego ciała trwa od 30 do 45 minut.

Trzeba pamiętać o okresie relaksacji na początku i na końcu zabiegu.

Olejki kosmetyczne odgrywają również ważną rolę w tym zabiegu. Mogą one bowiem poprawiać krążenie i wpływać relaksująco lub odchudzająco.

---

## PLAN ZABIEGU

---

Celem każdego zabiegu kosmetycznego jest: po pierwsze - osiągnąć skutek, po drugie - utrzymać osiągnięty stan estetyczny.

### ZABIEG KOREKCYJNY

Aby osiągnąć satysfakcjonujące wyniki najważniejsze jest poddać się zabiegom Drenażem Limfatycznym. Zalecamy 10 do 20 zabiegów z częstotliwością 2 do 3 zabiegów tygodniowo. Ilość zabiegów zależy od wieku klientki, stanu miejsc poddanych zabiegom i ich typu.

### ZABIEG PODTRZYMUJĄCY

Aby podtrzymać rezultaty zabiegów zalecamy zabieg Drenażem Limfatycznym raz w miesiącu.

**Uwaga:** Poddając się zabiegowi drenażu całego ciała, w pierwszej kolejności zaleca się przeprowadzenie drenażu twarzy, a następnie całego ciała.

# POŁĄCZENIE NORMALNYCH ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH TWARZY Z ZASTOSOWANIEM DRENAŻU

## Łączny czas zabiegu: ok. 1 godziny

- \* Usuń makijaż;
- \* Użyj łagodnego kremu do pierwszego zabiegu;
- \* Użyj toniku w sprayu;
- \* Użyj wapozonu;
- \* Usuń zaskórniki (wagry);
- \* Użyj darsonvalu;
- \* Zastosuj zasadniczy krem olejkowy lub inny środek biologiczny - stosowny dla skóry pacjentki;
- \* Przejdź do fazy rozluźnienia wykonując delikatny masaż ręczny;
- \* Zabieg przed drenażem;
- \* Jeśli to konieczne, ponownie użyj kremu przed wykonaniem drenażu;
- \* Zastosuj maskę zabiegową;
- \* Użyj kremu zabezpieczającego.

## DRENAŻ LIMFATYCZNY

### ZABIEG DRENAŻU DZIELI SIĘ NA CZTERY GŁÓWNE FAZY:

#### 1. Faza relaksacji

Aby właściwie przeprowadzić drenaż, niezbędne jest danie klientce kilku minut czasu na odpoczynek przed zabiegiem.

#### 2. Faza rozluźnienia

Przed użyciem Drenażu Limfatycznego gruczoły limfatyczne muszą być drenowane poprzez delikatny masaż ręczny.

#### 3. Zabieg przed drenażem

Ponieważ stres i zmęczenie mogą być przeszkodą w zabiegu, ważne jest, aby ciało było właściwie przygotowane. Jest to faza podgrzewania i przygotowania realizowana przy użyciu ssawki.

#### 4. Drenaż

Jest to technika głębokiego drenażu biologicznego trwającego 10 do 20 minut w celu doprowadzenia do przepłynięcia limfy do gruczołów.

Drenaż wykorzystuje te same kanały przepływu co w fazie poprzedzającej drenaż, tyle że z większą energią.

---

## **DRENAŻ TWARZY I SZYI**

---

### **FAZA RELAKSACJI**

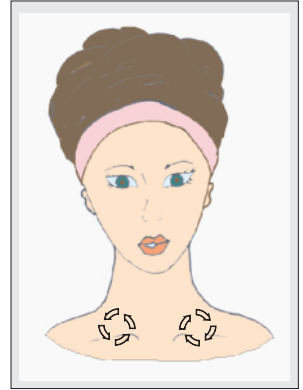
\* Ruch płuc podczas oddychania pomaga powrotowi limfy do przewodu limfatycznego. Wdechy i wydechy wytwarzają serię ucisków ułatwiających przepływ limfy.

\* Klientka siedzi wygodnie na fotelu, który jest lekko odchylony do tyłu. Poproś klientkę, aby oddychała powoli, a w tym czasie (5 min.) dokonaj delikatnego ręcznego masażu stosując krem tłusty.

Drenaż wykorzystuje te same kanały przepływu co w fazie poprzedzającej drenaż, tyle że z większą energią.

\* W obszarze obojczyka stosować lekkie uciski poprawiające krążenie. Krążenie to delikatnie dochodzi do skóry i wyznacza rytm oddychania klientki.

\* Powtórzyć 7-krotnie.

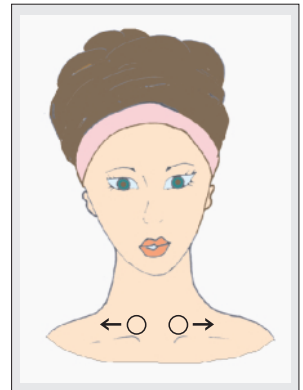


## ZABIEGI PRZED DRENAŻEM

- \* Użyj małych ssawek;
- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 11;
- \* Siła ssania: (łagodna) 2 lub 3;
- \* Zawór regulacyjny (z tyłu aparatu) częściowo otwarty.

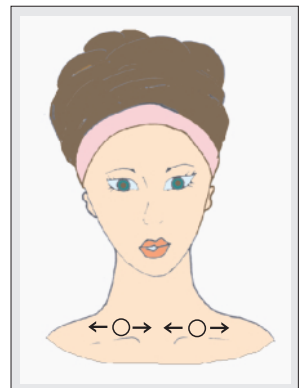
### Krok 1

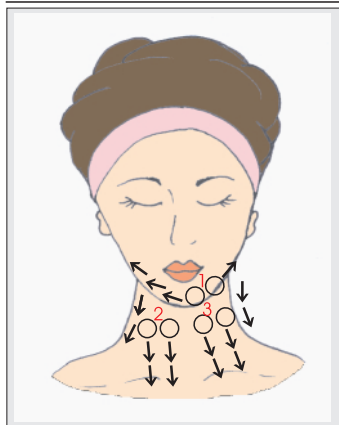
- \* Wykonaj 3 pełne ssania pod obojczykiem zanim przesuńiesz ssawki na zewnątrz;
- \* Powtórz to 4 razy.



### Krok 2

- \* Poruszaj ssawki do przodu i do tyłu powyżej obojczyka;
- \* Powtórz to 4 razy.





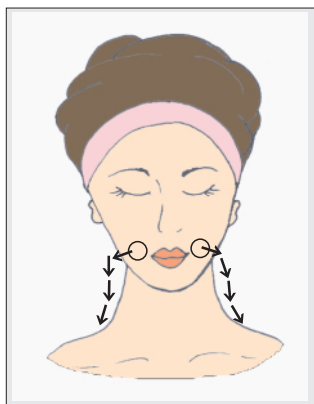
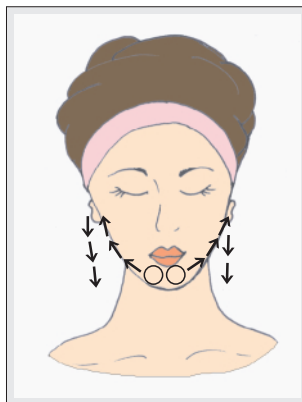
### Krok 3

- \* Używając ssawek postępuj jak pokazano na rysunku przesuwając je od numeru 1 do 3;
- \* Powtórz to tylko 2 razy.

**Ruchy te nie mogą być powtarzane więcej niż 2 razy.**

### Krok 4

- \* Umieść ssawki na podbródku i przesuwaj je wzdłuż szczęki aż do uszu;
- \* Opuść ssawki w dół do mięśni szyjnych;
- \* Powtórz to 2 razy.



### Krok 5

- \* Umieść ssawki w kąciach ust i przesuwaj lekko w dół aż do mięśni szyjnych;
- \* Powtórz to 2 razy.

### Krok 6

- \* Umieść ssawki z boku nosa i przesuwaj je na zewnątrz w dół do mięśni szyjnych;
- \* Powtórz to 2 razy.





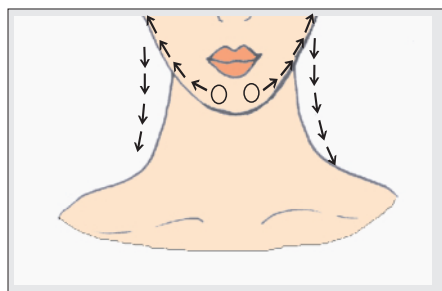
### Krok 7

- \* Umieść ssawki na obwódkach pod oczami i przesuвай w kierunku uszu i w dół do mięśni szyjnych;
- \* Powtórz to 2 razy.

### Krok 8

Dla lepszego ssania na czole stosuj delikatny ruch obrotowy.

- \* Umieść ssawki po środku czoła, blisko brwi, przesuвай je w kierunku skroni, potem w dół przy uszach, do mięśni szyjnych;
- \* Powtórz te ruchy dwukrotnie od numeru 1 do 3 (patrz rysunek). Ilość ruchów zależy od wielkości czoła.



### Krok 9

- \* Umieść ssawki na podbródku, przesuвай je do uszu, a potem w dół do mięśni szyjnych;
- \* **Tylko jeden raz.**

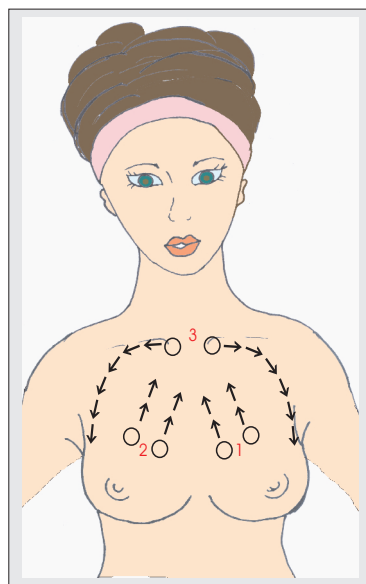
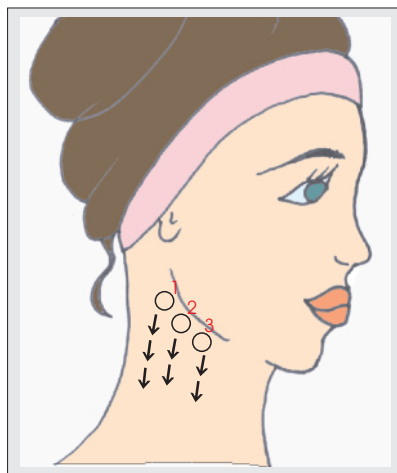


### Krok 10

- \* Umieść ssawki pod podbródkiem przesuwając je w kierunku uszu i w dół do mięśni szyjnych;
- \* **Tylko jeden raz.**

### Krok 11

- \* Umieść ssawki za uszami, przesuwając je w dół do podstawy karku w kolejności od 1 do 3 (patrz rys.);
- \* **Tylko jeden raz.**



### Krok 12

- \* Umieść ssawki u góry lewej piersi, przesuwaj ją w górę w kierunku obojczyka;
- \* Powtórz to tylko raz;
- \* Powtórz tę procedurę na prawej piersi;
- \* Zaczynj od wklęsłości pod obojczykiem przesuwając ssawki w dół ku gruczołom limfatycznym pod pachami;
- \* Powtórz to 3 razy.

**Jeśli struktura kostna pacjentki nie daje możliwości użycia ssawek, wykonaj ten zabieg ręcznie stosując lekki ucisk kolisty.**



## DRENAŻ

- \* Zastosuj odpowiedni krem, nakładając średniej grubości warstwę;
- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 7;
- \* Siła ssania: łagodna 3 lub 4;
- \* Częściowo otwarty zawór regulacyjny.

**Uwaga:** Przy drenażu należy powtórzyć te same czynności, jak podczas zabiegu przed drenażem, jedynie rytm pracy będzie wolniejszy.

- \* Powtórz kroki od 1 do 12;
- \* Na końcu zabiegu pozwól klientce na 5 minutowy (lub dłuższy) relaks.

## ZABIEG DRENAŻU “CIĘŻKICH” NÓG I CELLULITU

### FAZA RELAKSACJI

- \* W czasie, gdy klientka leży na plecach, poproś ją by oddychała powoli, wykonując jednocześnie masaż z użyciem odpowiedniego kremu;
- \* Przed użyciem ssawki przeprowadź fazę rozluźnienia z użyciem ręcznego masażu.

### FAZA ROZLUŻNIENIA

Cel: eliminacja zanieczyszczeń komórkowych z kolektorów (wstępnego i zasadniczego)



- \* Rozpocznij pracę od lewej nogi na powierzchni gruczołów pachwinowych. Wykonuj ruchy koliste (od 1 do 3 - patrz rysunek);
- \* Zastosuj lekkie kuliste naciski, delikatnie poruszając skórę;
- \* Powtórz to 7 razy na obu nogach.

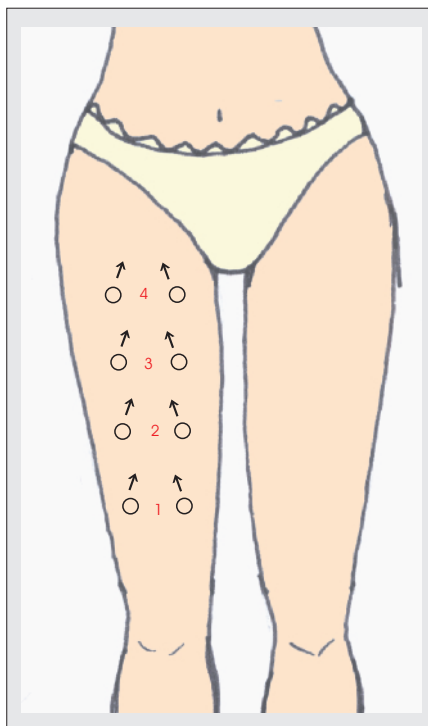
- \* Zastosuj tę samą procedurę na brzuchu (jak na rysunku);
- \* Powtórz to 7 razy we wszystkich czterech miejscach.

## DRENAŻ WSTĘPNY

- \* Użyj średniego rozmiaru ssawek;
- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 11;
- \* Siła ssania: (łagodna) 3 lub 4;
- \* Zwór z tyłu aparatu całkowicie zamknięty;
- \* Zastosuj odpowiedni krem dla aktywizacji krążenia krwi w nogach.

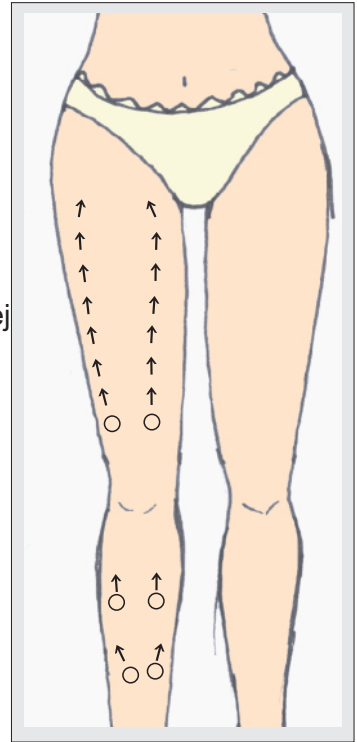
### Krok 1

- \* Prowadź ssawki po obu stronach uda w kolejności od 1 do 4 (patrz rys.);
- \* Rozpocznij powyżej kolana przesuwając ssawki do góry, osobno na każdym udzie;
- \* Powtórz to 4 razy na każdej



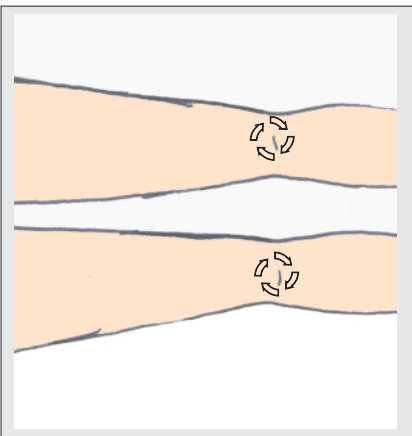
## Krok 2

- \* Umieść ssawki po obu stronach kostki i przesuwaj je w kierunku gruczołów pachwinowych.
- Zwróć uwagę, czy ssawki są umieszczone na zewnątrz uda, przesuwaj je w kierunku pachwiny;
- \* Powtórz to 4 razy na obu nogach. Poproś klientkę, aby się położyła na brzuchu, podłóż jej poduszeczkę pod biodra;
- \* Zastosuj krem na obu nogach;
- \* Rozpocznij ręczną fazę rozluźnienia na obszarze z tyłu kolana.



## FAZA ROZLUŻNIENIA

- \* Ustaw się bokiem do klientki;
- \* Umieść końce swoich palców na obszarze z tyłu kolana (w poprzek nogi);
- \* Stosuj lekkie koliste naciski, delikatnie poruszając skórę i kierując się według strzałek na poniższym rysunku;
- \* Pracuj na każdej nodze osobno (przypomnienie: zaczynamy od lewej nogi);
- \* Powtórz to 7 razy.

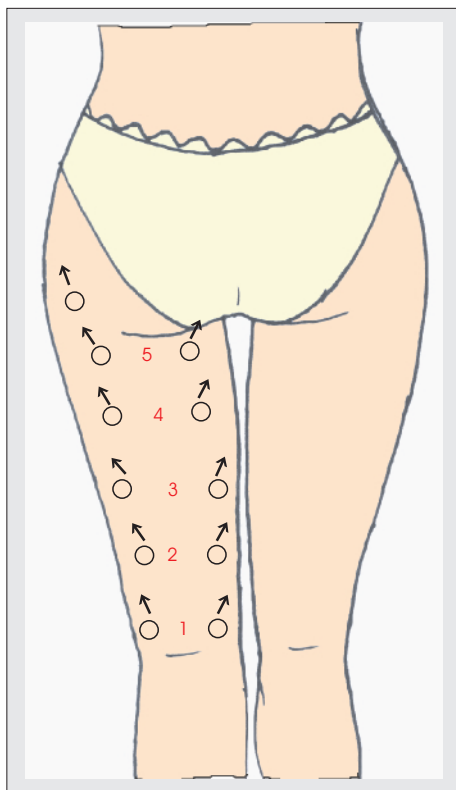
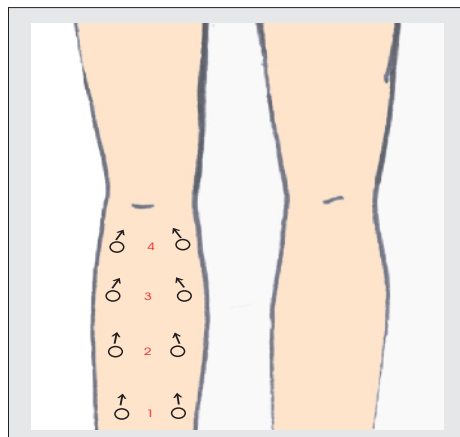


## ZABIEGI PRZED DRENAŻEM

- \* Użyj średnich ssawek;
- \* Rodzaj pracy : dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 12;
- \* Siła ssania: łagodna 3 lub 4.

### Krok 1

- \* Umieść ssawki w dolnej części uda, przesuwaj je na zewnątrz;
- \* Powtórz każdy ruch 4 razy (od 1 do 5 - patrz rysunek);
- \* Pracuj osobno na każdej nodze;
- \* Nie używaj ssawek na guzidłach znajdujących się z tyłu kolana.



### Krok 2

- \* Umieść ssawki w dolnej części łydki, kierując je do wewnątrz;
- \* Powtórz 4 razy kroki od 1 do 4 (patrz rysunek).

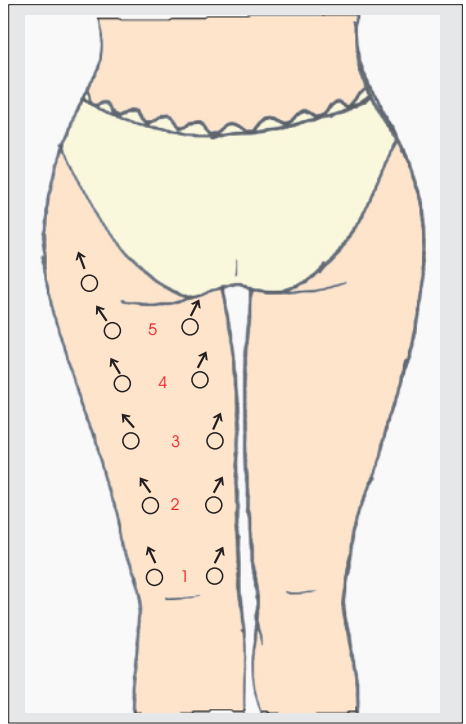
**Nigdy nie używaj ssawek na guzidłach znajdujących się z tyłu kolana.**

## DRENAŻ

- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 7;
- \* Siła ssania: łagodna 1 lub 2;
- \* Użyj ponownie kremu;
- \* Powtórz tę samą procedurę jak przy zabiegach przed drenażem, rozpoczynając z tyłu, a kończąc z przodu nóg.

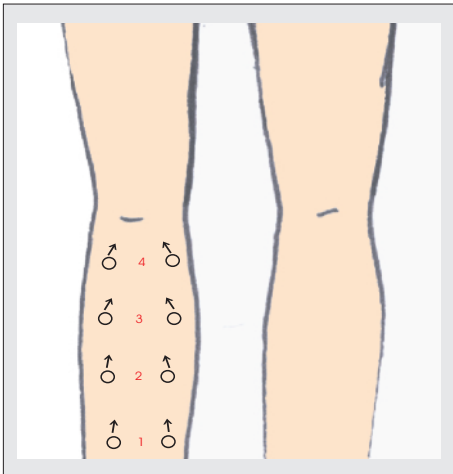
### Krok 1

- \* Powtórz ruchy od 1 do 5 (patrz rys. po prawej stronie);
- \* Powtórz to 3 razy na obu nogach.

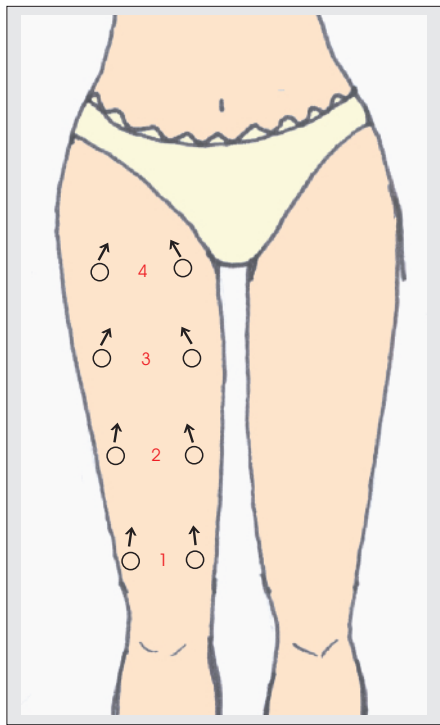


### Krok 2

- \* Powtórz to 3 razy na obu nogach;



**Nigdy nie używaj ssawek na gruczołach znajdujących się z tyłu kolana.**



### Krok 3

\* Poproś klientkę, aby obróciła się na plecy, użyj odpowiedniego kremu i rozpocznij trzeci krok.

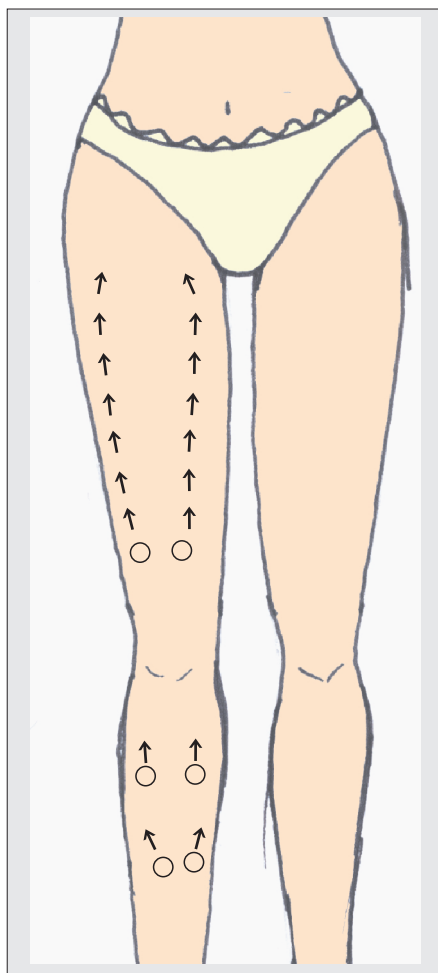
\* Powtórz to 3 razy na obu nogach.

### Krok 4

\* Powtórz to 3 razy na obu nogach.

Zakończ zabieg lekkim masażem ręcznym stosując technikę relaksacji.

Przykryj klientkę i pozwól jej odpocząć 5 min. lub dłużej.



## ZALECENIA

- \* Aby uzyskać jak najlepsze wyniki należy przeprowadzić serię 15 do 20 zabiegów, po 2 - 3 w ciągu tygodnia;
- \* Aby zwiększyć skuteczność zabiegów zaproponuj klientce użycie rękawicy wcierającej (szorstkiej) podczas prysznicu po zabiegu, wcierając nią krem stosowany przy zabiegu (ujędrniający, odchudzający lub poprawiający krążenie);
- \* Jeden zabieg w miesiącu wystarczy, aby podtrzymać efekty;
- \* Klientka powinna nosić pończochę (przy "ciężkich" nogach);
- \* Pływanie, szybki marsz lub jazda na nartach są doskonałym sposobem na poprawę krążenia (krwi i limfy);
- \* Pić wodę (ok. 2 litrów dziennie).

### Nie zaleca się:

- \* Noszenia zbyt obcisłych spodni;
- \* Długiego stania;
- \* Gorących kąpeli;
- \* Soli i słonych potraw.

Trudno dostrzec widoczną różnicę po zabiegu. Jednak proces zmian zachodzi, choć powolnie; po kilku zabiegach pacjent zacznie dostrzegać poprawę samopoczucia i stanu ciała (obniżenie wagi, ujędrnienie ciała).

## BIOLOGICZNY DRENAŻ CIAŁA

**Przy wszystkich zabiegach zaleca się używanie kremu lub olejku**, co ułatwia przesuwanie się ssawki i poprawia efekt (obniżenie wagi, jędrność ciała, poprawa krążenia, odmłodzenie - w zależności od rodzaju użytych olejków).

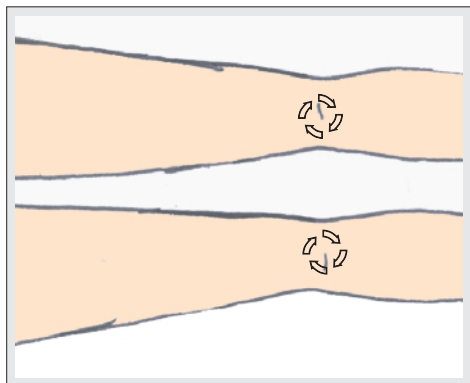
**Uwaga:** Jeśli chce się połączyć drenaż z innymi zabiegami ciała, które można zaoferować, takich jak owijanie, balneoterapia - zawsze należy zacząć od drenażu.

## FAZA RELAKSACJI

- \* Gdy klientka leży na brzuchu z poduszką pod biodrami i kostkami, kosmetyczka powinna ją poprosić o głębokie oddychanie w czasie masażu relaksującego z użyciem kremu.

Zabieg 1 Zabieg 1

## FAZA ROZLUŻNIENIA



- \* Stań z boku klientki;
- \* Połóż końce palców jednej ręki, w poprzek powierzchni podkolanowej;
- \* Zastosuj lekki ucisk kolisty, lekko dotykając skóry, kierując się wg strzałek na rysunku;
- \* Wykonaj to na każdej nodze z osobna (zacznij od lewej).

## ZABIEGI PRZED DRENAŻEM

- \* Użyj dużych ssawek;
- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 11;
- \* Siła ssania: 3 lub 4 (musi być łagodna);
- \* **Zamknij zawór regulacyjny.**

Ssawki pracują jednocześnie po obu stronach kręgosłupa.

### Krok 1

- \* Rozpoczynaj od górnej części karku przesuając ssawki na zewnątrz. Wykonaj wszystkie pokazane na rysunku czynności (od 1 do 10);
- \* Powtórz to 4 razy.

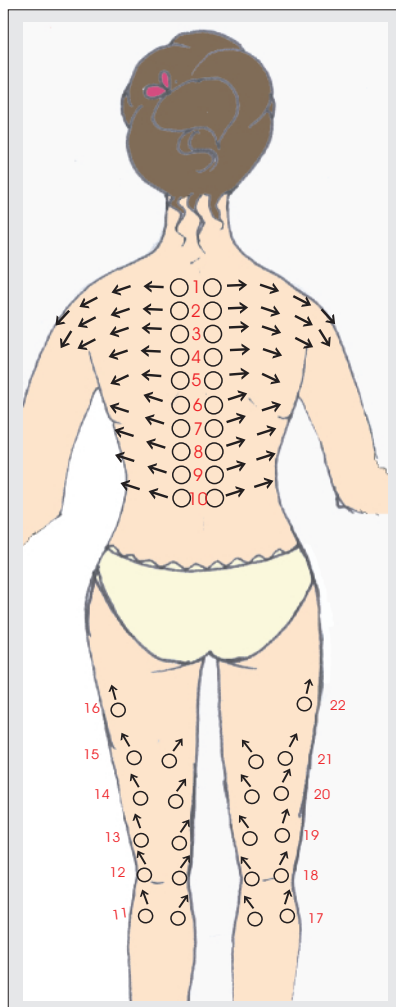
### Krok 2

- \* Połóż ssawki na powyżej powierzchni podkolanowej przesuując je na zewnątrz w kolejności od 11 do 16 (patrz rys.);
- \* Powtórz to 4 razy.

### Krok 3

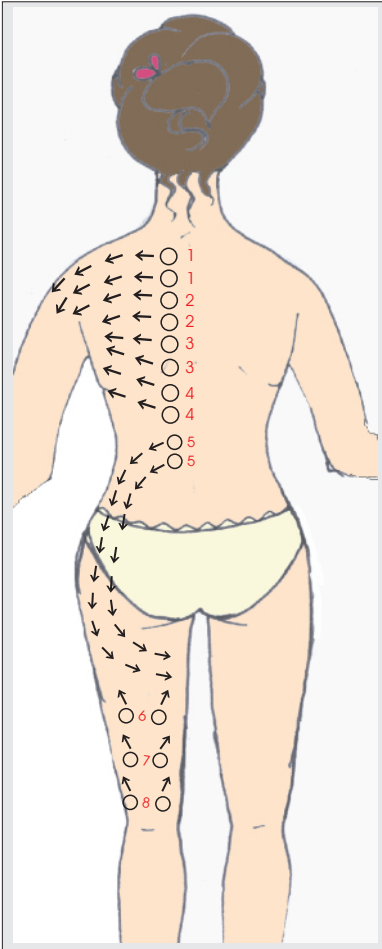
- \* Wykonaj to samo dla numerów 17 do 22 na lewej nodze (patrz: rysunek);
- \* Powtórz to 4 razy.

**Nigdy nie używaj ssawek na gruczołach znajdujących się z tyłu kolana.**





## DRENAŻ



## Krok 1

- \* Użyj dużych ssawek;
- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 7;
- \* Siła ssania: 1 do 2 (musi być łagodna);
- \* Stań z lewej strony klientki. Ssawki pracują tak jak pokazano na rysunku;
- \* Powtórz to 4 razy;
- \* Rozpocznij zabieg od strony karku, przesuając obie ssawki w tym samym kierunku w kolejności od 1 do 8;
- \* Stań teraz z prawej strony klientki i wykonaj procedurę jak poprzednio;
- \* Powtórz to 4 razy.

## Krok 2

- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki równocześnie (str. 6, pkt 5b);
- \* Częstość ssania: 11;
- \* Siła ssania: 1 lub 2;
- \* Jeszcze raz powtórz ruchy jak pokazano na rysunku;
- \* Powtórz to 4 razy po obu stronach.

**Uwaga: Należy wykonywać ruchy w kolejności od 1 do 8 (patrz rysunek).**

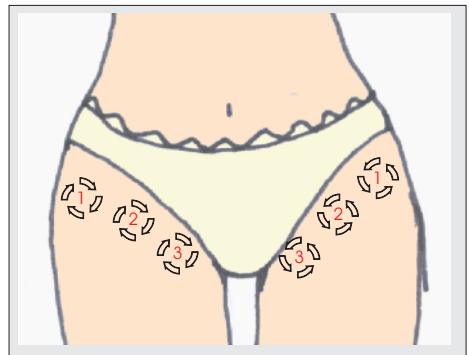
Poproś klientkę, aby obróciła się na plecy; użyj kremu na powierzchni ciała od klatki piersiowej do stóp.

## FAZA ROZLUŻNIENIA

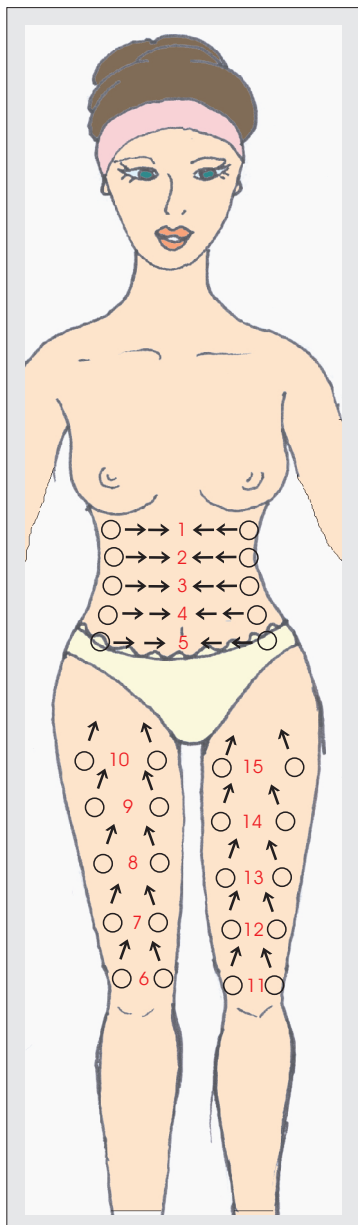
Cel: usunięcie zanieczyszczeń komórkowych z kolektorów wstępnych i zasadniczego.

- \* Rozpocznij od lewej nogi, pracując na pachwinowych gruczołach limfatycznych. Kolejno wykonaj kółka od 1 do 3 (patrz rys.) stosując lekki ucisk, delikatnie poruszając skórę, w rytmie oddechu klientki;
- \* Powtórz każde kółko 7 razy dla każdej nogi.

## Zabieg 2 Zabieg 2



- \* Powtórz tę samą procedurę po stronie brzucha (wg rysunku) w kolejności od 1 do 4;
- \* Powtórz każdy ruch 7 razy dla każdego kółka.



## ZABIEGI PRZED DRENAŻEM

- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 11;
- \* Siła ssania: 3 lub 4 (musi być łagodna).

### Krok 1

- \* Rozpocząć zabieg z obu stron tułowia przesuując się do wewnątrz (w kierunku środka). Dla ułatwienia zabiegu ssawki mogą się krzyżować po środku tułowia;
- \* Powtórz ten ruch 4-krotnie (od numeru 1 do 5 - patrz rysunek).

### Krok 2

- \* Umieść ssawki na prawej nodze powyżej kolana;
- \* Powtórz wszystkie czynności (od 6 do 10) 4 razy;
- \* Powtórz ruchy od numeru 11 do 15 na lewej nodze (4 razy);
- \* Powtórz ruchy od 1 do 5 (4 razy).

## DRENAŻ 1

- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 7;
- \* Siła ssania: 1 lub 2 (musi być łagodna).

Uwaga: Stań z prawej strony pacjenta. Zaczynamy pracę od lewej strony tułowia, a od prawego uda.

### Krok 1

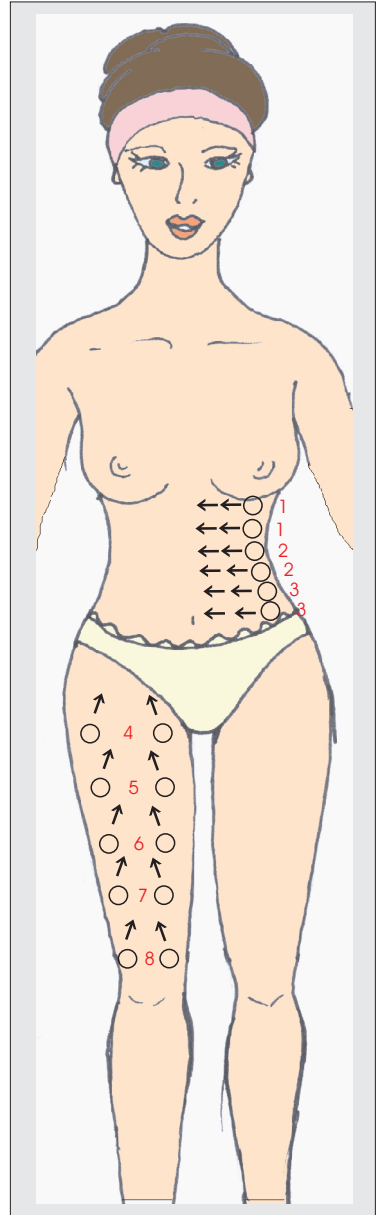
- \* Umieść 2 ssawki po lewej stronie tułowia klientki;
- \* Przesuwaj je do środka tułowia;
- \* Postępuj według numerów 1 do 3 (patrz rys.);
- \* Powtórz tę procedurę 4 razy.

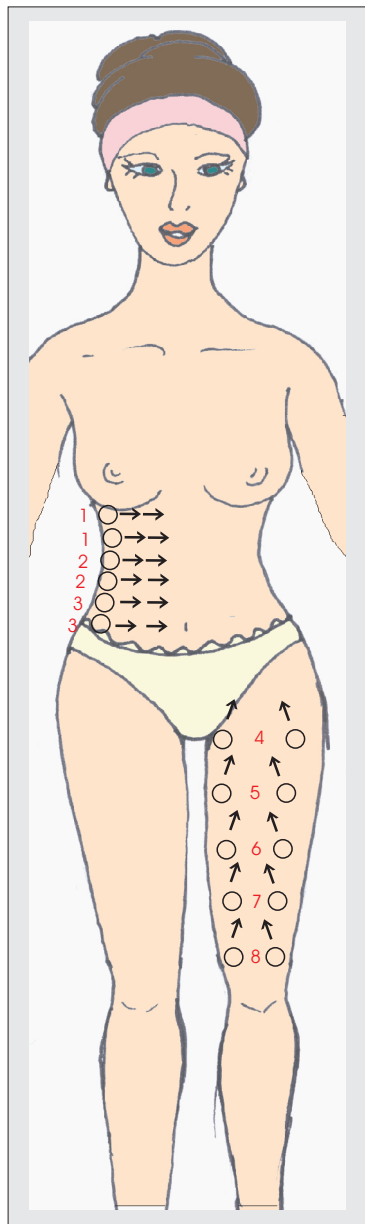
### Krok 2

- \* Umieść ssawki po obu stronach uda prawej nogi. Wykonuj ruch do środka w kolejności od 4 do 8 (rysunek), zaczynając od górnej części uda, a kończąc nad kolaniem;
- \* Powtórz to 4 razy.

### Krok 3

- \* Zmień rodzaj pracy na dwie ssawki równocześnie (str. 6, pkt 5b); i powtórz kroki 1 i 2, w kolejności numerów od 1 do 8;
- \* Powtórz to 4 razy.





Ustaw się z lewej strony klientki.

- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 7;
- \* Siła ssania: 1 lub 2 (musi być łagodna).

#### Krok 4

- \* Umieść ssawki po prawej stronie tułowia pacjenta. Postępuj w kolejności od 1 do 3 (rysunek);
- \* Powtórz to 4 razy;
- \* Umieść ssawki na obu stronach uda lewej nogi pacjenta, poczynając od górnej części uda, a kończąc nad kolanem (od 4 do 8);
- \* Powtórz tę procedurę 4 razy.

#### Krok 5

- \* Zmień rodzaj pracy na dwie ssawki równocześnie (str. 6, pkt 5b);
- \* Powtórz procedurę jak wyżej 4 razy.

## DRENAŻ 2

**Uwaga: Zastosuj krem do drenażu z tyłu bioder, na brzuchu i nogach.**

- \* Rodzaj pracy: dwie ssawki naprzemiennie (str. 6, pkt 5a);
- \* Częstość ssania: 7;
- \* Siła ssania: 1 lub 2 (musi być łagodna).

### Krok 1

- \* Umieść ssawki z tyłu bioder (rysunek, poz. 1) i przesuwaj limfę do przodu;
- \* Powtórz to 4 razy.

### Krok 2

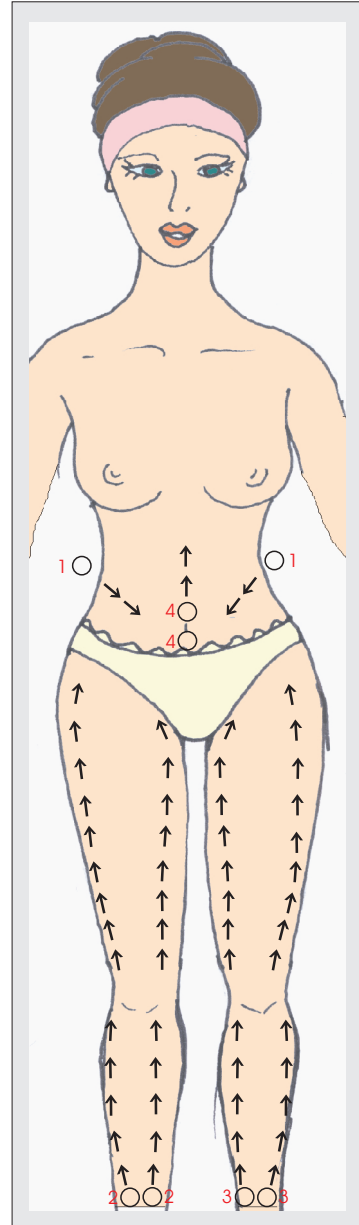
- \* Umieść ssawki na obu stronach kostek prawej nogi i przesuwaj je ku górze w kierunku pachwin (jak na rys. poz. 2);
- \* Powtórz to 4 razy.

### Krok 3

- \* Powtórz ten zabieg na lewej nodze;
- \* Powtórz to 4 razy.

### Krok 4

- \* Umieść ssawki po środku brzucha. Poprowadź limfę jej trasą tułowia, zatrzymując się przy splecie słonecznym;
- \* Powtórz to 4 razy;
- \* Zakończ zabieg lekkim masażem ręcznym postępując tak jak poprzednio przy użyciu ssawek;
- \* Przykryj klientkę i pozwól jej odpocząć przez ok. 10 minut;
- \* Zaleca się przyćmione światło i relaksującą muzykę.



## AKCESORIA

Wyposażenie	Nr katalogowy
2 przezroczyste rurki plastikowe	01004
2 małe banieczki szklane	00706
2 średnie banieczki szklane	00707
2 duże bańki szklane	00708
Pedał	00301
2 korki	01005

\* Przy zakupie należy upewnić się czy wszystkie akcesoria zostały dostarczone wraz z aparatem;

\* Przy zamówieniu akcesoriów użyj właściwych numerów katalogowych.

## DANE TECHNICZNE:

Zasilanie	230 V, 50 Hz (lub 110 V, 60 Hz)
Moc pobierana	60 W
Wymiary	263 x 200 x 68 mm
Waga	3,4 kg

**Z Drenażem Limfatycznym mogą być używane wyłącznie akcesoria firmy BIOMAK.**

### Uwaga!

Niniejsza instrukcja zawiera tylko kilka przykładowych sposobów przeprowadzania zabiegu drenażu limfatycznego. Zabiegi te można modyfikować i dostosowywać do własnych potrzeb, w zależności od stopnia zaawansowania i doświadczenia osób je przeprowadzających.





**BIOMAK**

Nasz adres:

05-820 Piastów, ul. Słońskiego 13, tel.: (022) 723 70 72, tel./fax (022) 723 69 54,  
e-mail: [biomak@biomak.pl](mailto:biomak@biomak.pl)    [www.biomak.pl](http://www.biomak.pl)