

DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL **ORIGINAL VODDER**

Par Chantal Pinoy-Meert

http://www.mere-nature.com/humains/sante/Pinoy_drainage.php

Présentation

Le drainage lymphatique manuel (DLM) est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Il s'effectue avec les doigts et la paume de la main sur l'ensemble du corps en suivant le sens de la circulation lymphatique et en exerçant une pression qui s'intensifie puis diminue graduellement selon l'endroit à traiter.

On connaît l'existence du système lymphatique depuis 1652 grâce à la publication des travaux du physiologiste danois Thomas BARTHOLIN.

Ce liquide mystérieux et incolore, ayant pour fonction de nourrir et nettoyer les cellules, représente 15 % du poids corporel. Lorsque la circulation de la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques est déficiente, le corps s'affaiblit et s'intoxique, ce qui entraîne divers problèmes de santé : vieillissement prématuré, cellulite, jambes lourdes, vergetures, chevilles enflées, etc.

La lymphe, qui circule dans le corps grâce aux contractions pulsées des muscles et des vaisseaux sanguins, draine les toxines et les débris cellulaires (d'où l'importance de faire un minimum d'exercices par jour).

Des ganglions situés le long des vaisseaux lymphatiques, en particulier aux plis de l'aîne, sous les aisselles et de chaque côté du cou, permettent d'épurer la lymphe avant qu'elle ne soit redirigée vers le système sanguin par l'intermédiaire des veines.

Il existe deux méthodes principales en DLM : la méthode Vodder (que je pratique) et la méthode Leduc (principalement utilisée par les kinésithérapeutes). La pratique du docteur Emil VODDER remonte à 1932, année où il mit au point sa technique tandis qu'il cherchait un moyen de traiter les sinusites chroniques. Il l'a ensuite utilisée pour d'autres affections à des fins thérapeutiques et esthétiques. La méthode du Docteur Albert LEDUC est issue des travaux de VODDER mais utilise des manœuvres quelque peu différentes. De plus, cette approche combine le DLM à l'utilisation d'appareils de pressothérapie : les jambes du patient sont enveloppées dans de longues bottes gonflables reliées à un compresseur, ce qui permet d'exercer une pression simultanée à divers endroits.

D'autres techniques dérivées de ces approches ont émergé, entre autres la lympho-énergie qui comprend l'emploi d'huiles phyto-aromatiques, de fleurs de Bach et de traitements fondés sur l'énergétique.

Pour information ou pour rappel le système nerveux comporte deux parties, l'orthosympathique qui nous permet par exemple de fuir devant le danger (la survie) et le parasympathique qui calme (la récupération). L'équilibre entre ces deux systèmes nous maintient en bonne santé à tout niveau. Malheureusement notre mode de vie actuel sollicite plus l'orthosympathique que le parasympathique. Le système parasympathique comporte également deux parties : l'hypothalamus et le nerf vague (le plus long du corps qui part de la base du cou pour se terminer dans le bas du dos à la hauteur du sacrum). Par la stimulation de ce nerf vague le DLM Vodder a un effet direct sur le système nerveux central et notamment sur le parasympathique.

Grâce au travail régulier du système parasympathique le corps en bonne santé fabrique ses propres anticorps, ses propres matières de défense. Le corps a une grande faculté d'auto guérison grâce à son système immunitaire, sa fabrication d'hormones, ses facultés de défense et de reconstruction. Dans ce travail d'auto-guérison, l'hypothalamus joue un rôle de meneur en étroite collaboration avec le nerf vague.

Lorsque nous sommes stressés les glandes surrénales secrètent de l'adrénaline pour exciter les muscles, activer le cœur, la respiration, les glandes sudoripares. Conséquences : muscles tendus, rythme cardiaque augmenté, tension artérielle augmentée, respiration plus rapide, activité mentale moins claire, estomac et intestins noués, gorge serrée, circulation ralentie, système lymphatique bloqué. Tandis qu'un bon fonctionnement du système parasympathique permet un sommeil réparateur, une détente profonde, une bonne élimination des déchets. Lorsque le système parasympathique travaille, le pancréas secrète de l'insuline pour activer les fonctions mentales, le travail de l'estomac et des intestins, des reins, la circulation sanguine. Sous l'action de l'insuline le cœur est moins actif, l'activité mentale est plus claire, la digestion et la respiration sont normalisées, les muscles sont détendus, la tension artérielle est normalisée...

Le DLM aide le patient à rétablir le contact avec l'environnement par le touché, par la constatation d'une ouverture d'esprit que crée la détente provoquée par un meilleur travail du parasympathique, par la constatation d'un changement d'humeur, par le réapprentissage de la respiration totale. Il a été mis en lumière qu'un grand nombre de problèmes psychologiques sont en liaison étroite avec le fonctionnement du système nerveux central ou autonome.

Applications esthétiques du drainage lymphatique manuel

Son action provoque une rapide rénovation du tissu cutané, une régénération de l'épiderme et du tissu conjonctif qui nous permet d'acquérir une peau saine, plus vivante, plus jeune, plus éclatante. Il est également possible de modeler la surface du corps et d'en changer les formes : en effet le drainage des infiltrations raffermi la peau qui se resserre autour du membre.

Un drainage lymphatique des chaînes ganglionnaires du cou et du visage en préparation à un maquillage le rendra plus éclatant : les muscles détendus et le tissu sous-cutané désengorgé concourent à une meilleure absorption des produits cosmétiques. Mieux encore : cette préparation peut être faite pour augmenter la réceptivité de la peau vis-à-vis de produits traitants bien choisis et adéquatement dosés. En dehors de tout usage de produits, le drainage lymphatique à lui seul rend le teint plus lumineux, cicatrise progressivement les boutons, résorbe les poches sous les yeux et corrige l'affaissement des tissus sous-mentonniers. D'excellents résultats sont également enregistrés dans les cas de couperose : les sensations désagréables diminuent rapidement et l'aspect marbré s'estompe progressivement, suggérant une régénération des petits vaisseaux superficiels du visage.

Le DLM constitue également un instrument remarquable pour soulager et abrégé la période postopératoire. En stimulant les voies lymphatiques du cou, de la gorge et du visage, il contribue extraordinairement à réduire rapidement l'enflure et à normaliser la région du nez et des yeux, ainsi qu'à corriger les cicatrices du visage. Il est indiqué aussi après les opérations des seins, de la graisse abdominale et surtout de la culotte de cheval. Dans ce dernier cas, la circulation superficielle est particulièrement perturbée et la zone opérée reste longtemps œdémateuse. L'expérience clinique a montré que le temps de résorption de l'œdème postopératoire suite à de telles interventions peut être raccourci de 50 % grâce au DLM.

En résumé on peut dire que le drainage lymphatique manuel est efficace pour résoudre les problèmes suivants :

- prévention des vergetures,
- cellulite,
- jambes lourdes,
- rétention d'eau,
- cure d'amaigrissement,
- amélioration de la cicatrisation après une intervention chirurgicale esthétique.

Applications thérapeutiques du drainage lymphatique manuel

Le champ d'action du DLM est large. Il est entre autres un soutien précieux dans les troubles suivants :

- **affection de la peau :**
 - acné,
 - cicatrices,
 - couperose,
 - adhérences postopératoires,
 - eczéma,
 - tâches de grossesse,
- **intoxications par aliments, par médicaments,**
- **maladies infectieuses :**
 - gripes,
 - sinusites chroniques
- **médecine sportive**
 - courbatures,
 - hématomes,
- **œdèmes post-traumatiques et postopératoires :**
 - entorses,- fractures
 - « gros bras » après mastectomie,
- **troubles circulatoires :**
 - artériosclérose cérébrale,
 - artérite
 - glaucome,
 - maladie de Raynaud (trouble circulatoire des extrémités),
 - maladie de Ménière (atteinte de l'oreille interne),
 - œdème des membres inférieurs,
 - ulcère variqueux,
- **troubles dentaires :**
 - orthodontie (redressement des dents),
 - extraction dentaire,
 - faiblesse des gencives,
 - parodontose,
- **troubles neurologiques :**
 - sclérose en plaques,
 - insomnies,
 - névralgies,
- **troubles respiratoires :**
 - asthme,
 - mucoviscidose,
- **troubles rhumatismaux :**
 - arthrose,
 - cervicalgie,
 - lombalgies,
 - épaule bloquée.

Les bénéfices du DLM ne s'arrêtent pas là : il est également un auxiliaire non négligeable dans le traitement des inflammations chroniques, des maladies du tube digestif, des migraines et du stress, de l'ostéoporose ainsi qu'en soins palliatifs.

En particulier et de façon plus détaillée, il peut être une réponse dans les indications ci-après.

Renforcement de l'immunité

Un effet des moins négligeables du DLM est la stimulation des défenses immunitaires. En effet, le pompage léger et répété sur les zones de ganglions lymphatiques, surtout au niveau du cou et de l'abdomen, augmente la production des lymphocytes. Les lymphocytes sont une variété de globules blancs dont le rôle immunitaire est actuellement bien connu : ils sont responsables de la production des anticorps qui permettent aux phagocytes d'œuvrer en digérant les corps étrangers, corps étrangers qu'ils détruisent préalablement par leurs propriétés cytotoxiques (destruction du noyau).

Lésions traumatiques

La fracture osseuse occasionne la rupture d'une quantité considérable de capillaires sanguins et lymphatiques. Les liquides qu'ils contiennent se diffusent dans les tissus environnants. Il arrive souvent que, sous l'effet de la douleur, les muscles des parois des vaisseaux lymphatiques se contractent, ces spasmes aggravant ainsi la situation. Les amas de globules rouges répandus dans les tissus commencent assez rapidement à coaguler. L'organisme va alors se comporter vis-à-vis de l'hématome comme en présence d'un corps étranger et y répondre par une réaction inflammatoire en l'entourant d'une carapace de globules blancs et de tissu conjonctif. L'hématome ainsi structuré est alors beaucoup plus lent à s'éliminer. Cette situation d'œdème est une indication pour l'application précoce du DLM car il contribue à résorber rapidement l'œdème et stimule la réparation des tissus comme aucun produit ni aucun appareil n'ont pu le faire jusqu'à présent.

Lymphoœdème et œdème veineux des membres (jambes)

Le DLM est indiqué pour la diminution du Lymphoœdème consécutif au traitement du cancer du sein communément appelé gros bras et qui survient principalement chez les femmes ayant subi une ablation du sein (mastectomie), un évidement des ganglions des aisselles ou du thorax ou une exposition à la radiothérapie. Un gros bras peut vite représenter un handicap sérieux : la moindre activité fait gonfler le membre, l'accroissement de l'œdème est douloureux, la garde-robe est parfois à transformer ou à remplacer, sans compter le risque constant d'inflammation ainsi que les complications fréquentes. La moindre égratignure, la moindre piqûre d'insecte constituent un danger pour un membre où les liquides interstitiels stagnants empêchent des réactions immunitaires suffisantes.

La technique de massage manuel doux dont les mouvements précis décrivent dans les tissus des cercles et des spires ont sur l'œdème un effet spécifique de pompage. Dès la première séance la patiente éprouve une sensation de soulagement et de légèreté. Après quelques séances elle peut déjà constater un assouplissement certain de la chair et une diminution considérable du volume du bras ou des jambes.

Varices

De même le DLM apportera aux personnes souffrant de varices réduction de l'œdème et soulagement de la douleur.

Douleurs de la colonne vertébrale

Les douleurs vertébrales qui se produisent lors de malpositions de la colonne vertébrale, décelables aux rayons X et par palpation, sont en règle générale les conséquences de l'encrassement des tissus conjonctifs ou de soutien des segments moteurs de la colonne vertébrale. Là aussi le DLM soulage et prévient efficacement.

Contre-indications

Comme toute thérapie efficace, le DLM a ses contre-indications :

- hyperthyroïdie,
- thrombos
- œdème cardiaque
- asthme bronchial
- inflammation de la lymphe,
- septicémie,
- toute infection en phase aigüe
- tuberculose,
- greffe d'organe,
- vagotonie,
- tumeurs malignes.

En conclusion, le drainage lymphatique manuel constitue un traitement total qui doit nécessairement être très bien conduit du point de vue technique et qui agit à la fois de manière préventive et curative, en esthétique et en thérapeutique.

Thérapeute naturopathe

Chantal Pinoy-Meert
Chemin Entre Deux Bacs, 11
6953 Ambly BELGIQUE
tél : 00 32 84 45 71 58
MAIL chantal.pinoy@hotmail.com