

Lymfa

Lymfa (míza) je nažloutlá tekutina některých živočichů včetně člověka, která koluje v lymfatickém systému. Má podobné složení jako krevní plazma. Lidské tělo obsahuje asi jeden litr lymfy.

Koloběh

Lymfa vzniká v mezibuněčných prostorech z tkáňového moku. Za 24 hodin se v těle vytvoří asi 2,5 l lymfy.

Sbírá se do mízních vlásečnic (lymfatických kapilár). Potom pokračuje dál širšími cévami, kde se pak na různých místech nachází lymfatické uzliny, které lymfu filtrují. Lymfatické cévy se postupně spojují do tzv. ductus thoracicus, která lymfu odvádí do žilního systému. Lymfa tedy necirkuluje v uzavřeném oběhu, jako je to například u krve.

Protrhnutí stěn mízních cév může vést k otokům.

Složení

Složení lymfy je proměnlivé - závisí na tom, v kterém orgánu vzniká. Je do určité míry podobné složení krevní plazmy, má však mnohem méně bílkovin. Nejvíc jich v lymfě pochází z jater. Lymfa, která přichází z trávicí soustavy, má zase vysoký obsah tuků. Lymfa v kapilárách neobsahuje buňky; ty se do ní dostávají až po průchodu některou lymfatickou uzlinou. V ductus thoracicus má lymfa narůžovělou barvu, je kalná a obsahuje mnoho buněk. Má i schopnost srážet se, podobně jako krev. 99 % jejích buněk tvoří lymfocyty, z toho 95 % jsou malé lymfocyty. Ostatní buňky jsou v lymfě ojedinělé.

Lymfatická soustava:

odkaz: http://cs.wikipedia.org/wiki/Lymfatick%C3%BD_syst%C3%A9m

Kompresní podkolenky x kineziotejpy

Kompresní podkolenky:

„Kompresní podkolenky jsou založeny na úvaze, že aplikací tlaku na tělo a z měkkých tkání samozřejmě i na svaly se zlepší návrat žilní odkysličené krve z periferie k srdci. To je fakt, který je potvrzený a již dlouhá léta je navíc využíván ve zdravotnictví u pacientů s chronickými otoky končetin. A z pohledu sportovce zvýšený žilní návrat sice přímo neovlivní úroveň výkonu, ale může prý zefektivnit srdeční funkci a zvýšit srdeční výkon, což už ke zvýšení výkonnosti vede.“

dále: <http://mtbs.cz/clanek/kompresni-podkolenky-prehled/kategorie/trenink-a-fitness>

Další článek na podobnou tematiku: <http://www.behej.com/clanek/2403-kompresni-podkolenky-pomocnik-nebo-riziko>

Kineziotejpy:

- správnou aplikací dojde k „nadzvednutí“ pokožky a tím k zvýšení průtoku krve a při orientaci ve smyslu lymfatického systému i k zvýšení průtoku lymfy (Dochází k lepší cirkulaci lymfy a tím je zabráněno otokům)