



Lymfe-drænage

Instruktion i selv-drænage af højre ben

Udarbejdet i September 2011 af:

fysioterapeut Brita Hertz, Regionshospitalet Viborg

fysioterapeut Karin Schultz, Regionshospitalet Herning

fysioterapeut Anne Kirstine Hansen, Frederiksberg Hospital

i samarbejde med Fysioterapeuters Faggruppe for Lymfødembehandling.

Illustrationer: Marie Lindegaard. Sats: Kommunikationsafdelingen, Regionshospitalet Viborg.

Denne pjece er til patienter, der har fået instruktion / behandling for hævelse, da korrekt udførelse forudsætter individuel vejledning.

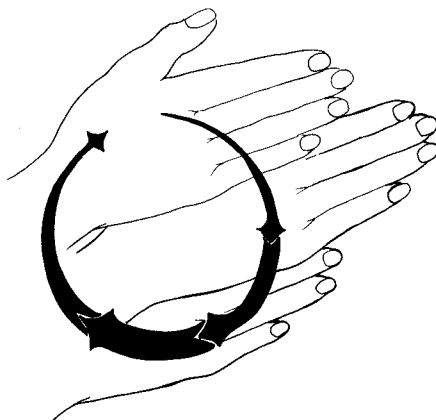
Greb, der anvendes:

"Stående cirkler":

Hånden bliver lagt fladt på huden, og huden bliver let forskubbet i en cirkel. Cirklen "står" på samme sted. Grebet har en trykfase og en afspændingsfase. Trykfasens retning er altid i afløbsretningen.

Rytmen i grebene er altid meget **langsom** og blid.

Tæl derfor 21-22-23-24-25.



Følgende rækkefølge benyttes:

Vejrtrækning
Hals
Armhuler
Mave
Lyske til armhule
Lår
Ben

Vejrtrækning:

Start med dybe, rolige vejrtrækninger.



Træk vejret ind, når du bøjer hovedet bagover.

Pust ud, når du bøjer hovedet forover.

Gentag 10 gange. Kan eventuelt udføres, når du ligger på ryggen uden pude, eller når du ligger på siden.

Får du ubehag af denne øvelse, kan du erstatte den med skulderløft med vejrtrækning.

Hals:

Start med fem blide cirkelbevægelser over kravebenet med let tryk "ind bag" kravebenet – lymfekanernes indmunding i blodkarsystemet, også kaldet "saltkarret".

Husk den rolige rytme.



Derefter fem blide cirkelbevægelser lige under øret. Gentag to gange.

Slut af med fem cirkelbevægelser i "saltkarret".



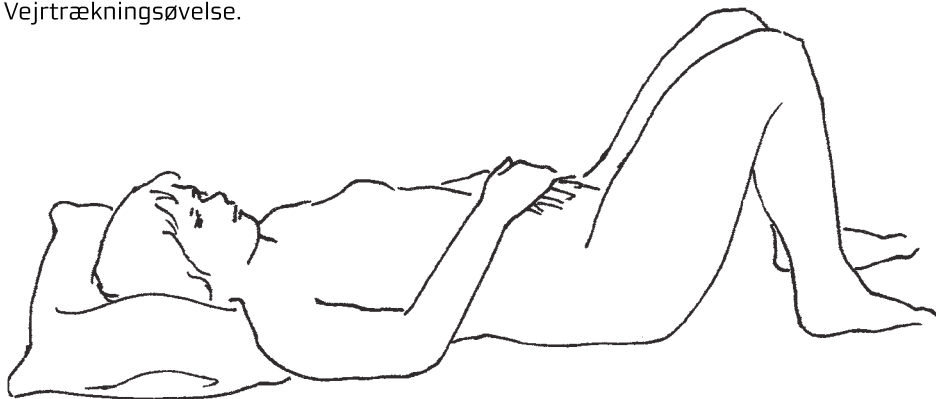
Højre armhule:

Lav tre gange fem "stående cirkler" med let tryk ind i armhulen.



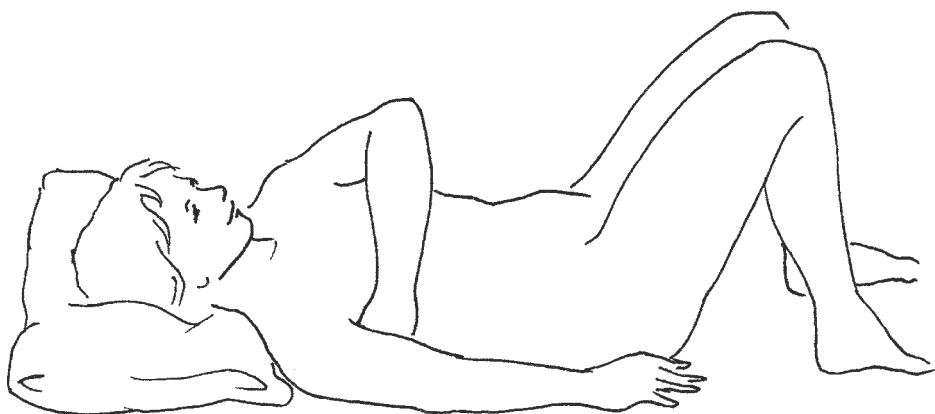
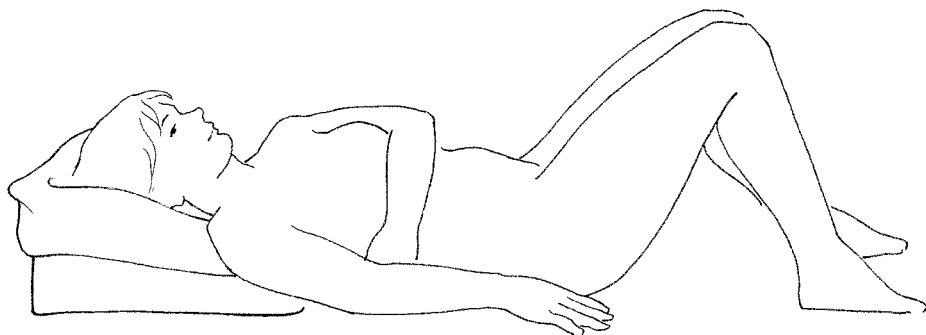
Mave:

Vejrtrækningsøvelse.



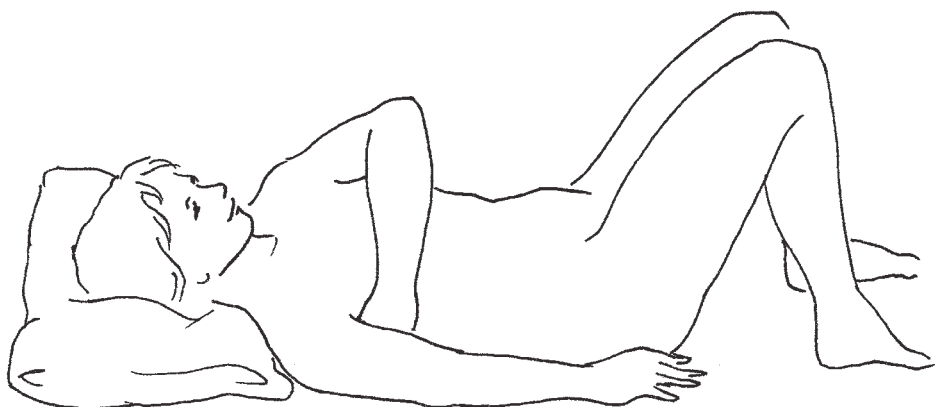
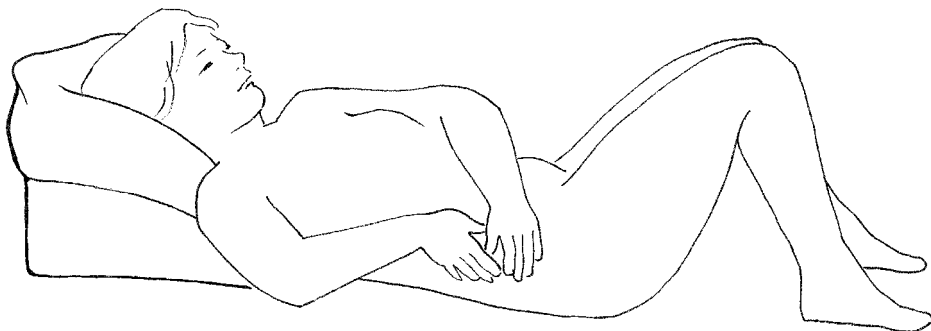
Højre lyske til højre armhule:

1: Start med tre "stående cirkler" fra taljen med trykretning mod højre armhule.



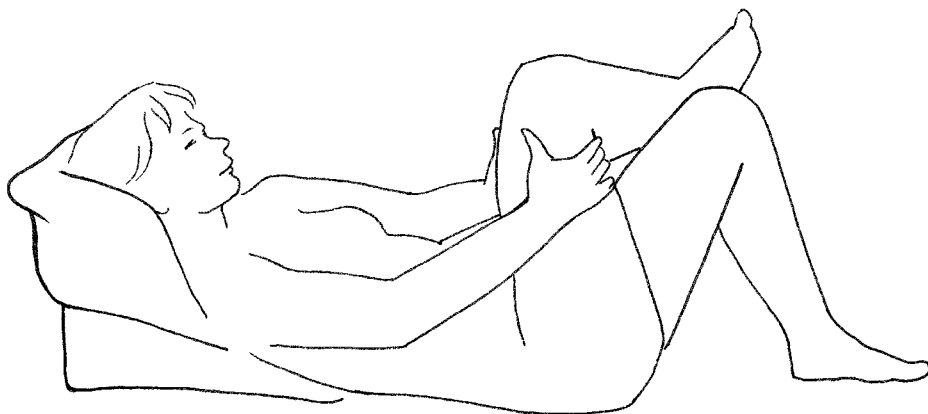
Højre lyske til højre armhule:

2: Fortsæt med seks til ti "stående cirkler" fra hoften op langs siden til højre armhule.

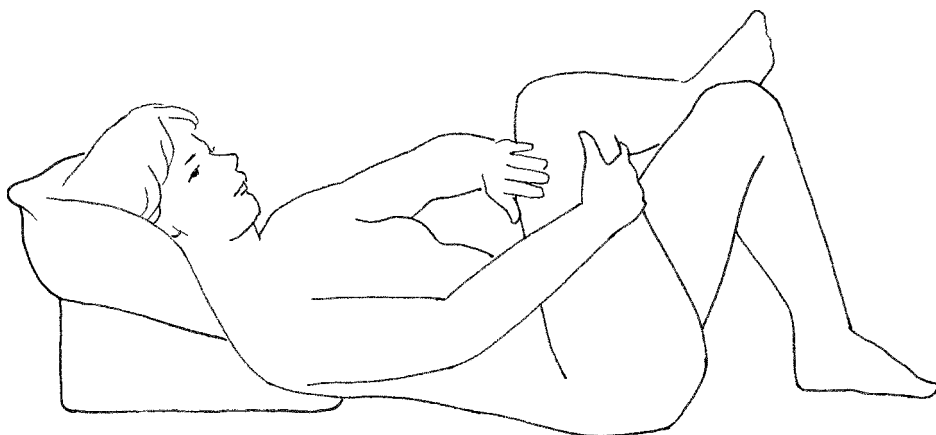


Lår:

Lav "stående cirkler" med begge hænder fra knæet ned mod hoften.

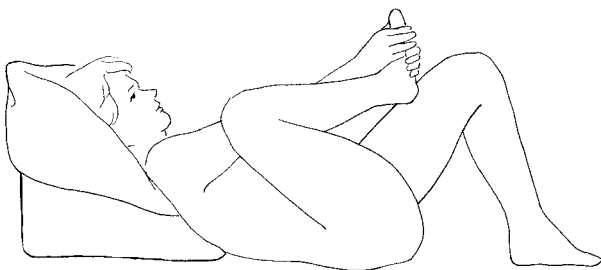


Lav stående cirkler med begge hænder på for- og bagside ned mod hoften og videre mod armhulen.

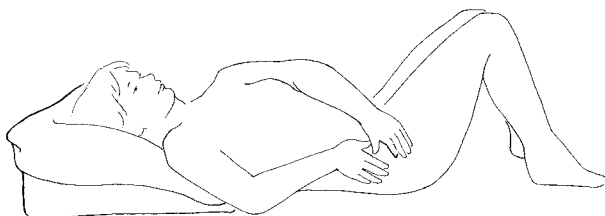


Ben:

"Stående cirkler" med
begge hænder på foden
med retning opad ...



... op over hoften ...



... til armhulen.

