

Egenmassage arm



1. Grepp som används vid lymfmassage
***Strykningar *Stående cirklar.** Handen läggs platt på huden. Huden förskjuts med tryck i en halvcirkel i lymfflödets riktning. Släpp trycket och låt huden dras tillbaka. Lymfmassage har tryck- och nollfas.

Börja alltid egenmassage med att djupandas. Placera händerna mot varandra med fingrarna pekande in mot bröstkorgen. Andas in. Sträck därefter ut händerna och fingrarna i en båge bakåt så långt det går bakom ryggen samtidigt som du andas in, för tillbaka händerna till utgångsläget samtidigt som ni andas ut och slappnar av. Upprepa fem gånger.



4. Frisk armhåla. Massera armhålan med tryck in mot armhålan Upprepa 5 gånger.



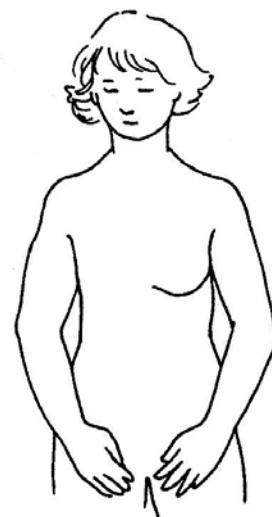
2. Hals. Börja med att massera i gropen vid nyckelbenet. Trycket går från axeln mot nyckelbenet. Obs långsamma tag.

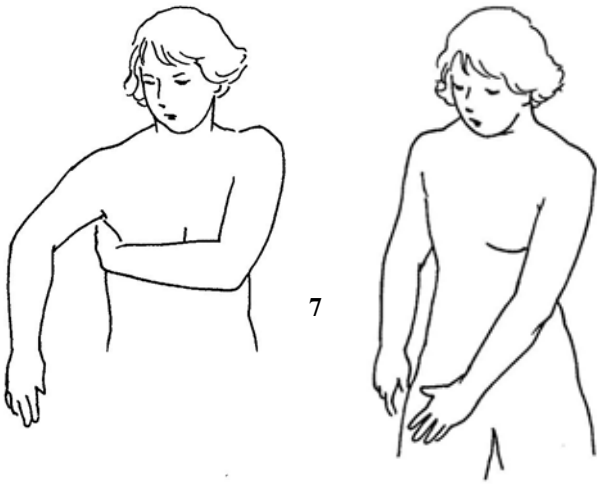
5. Bröst. 1. Starta strykningen med flat hand från bröstbenet till frisk armhåla. Upprepa 5 gånger.
2. Stryk med platt hand från den opererade armhålan till frisk armhåla. Upprepa 5 gånger.
Använd eventuellt bägge händerna.



3. Hals. Stryk från nacken mot gropen vid nyckelbenet 5 gånger. Varva med föregående grepp 2 gånger.

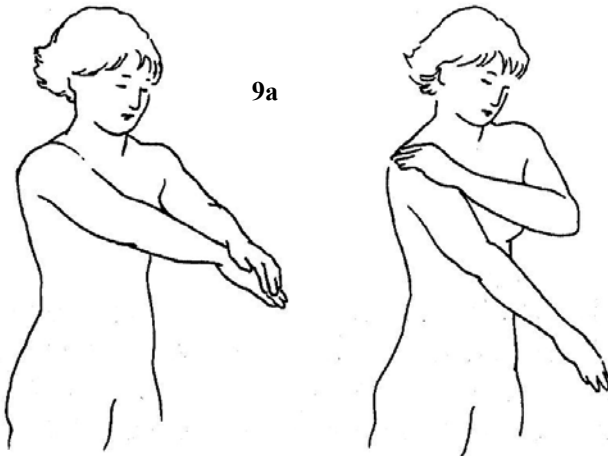
6. Ljumske. Gör 3 gånger 5 cirkelrörelser med tryck upp mot ljumsken.





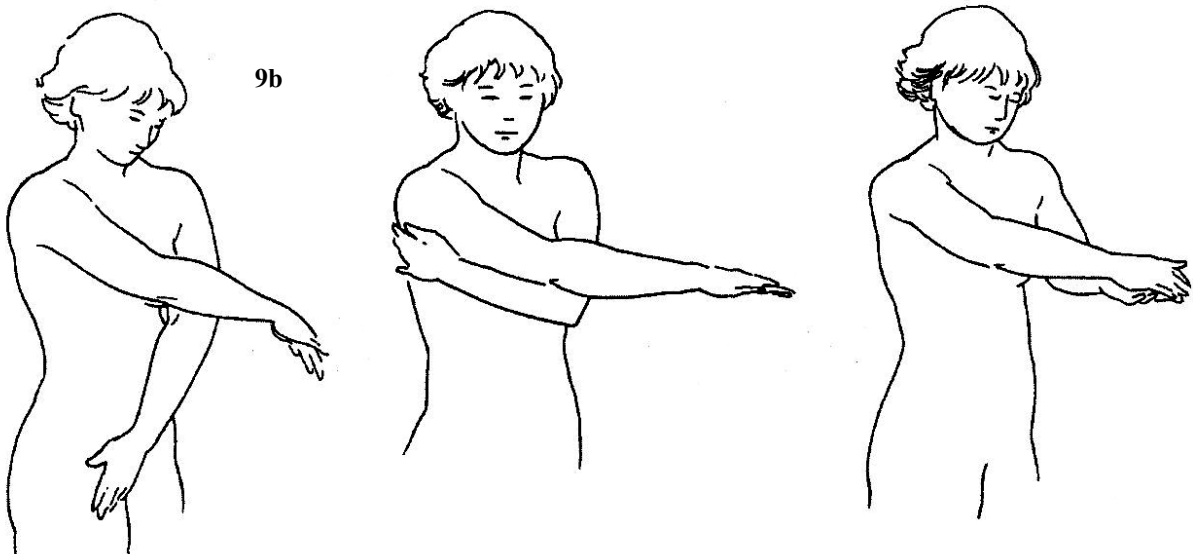
7. Armhåla till ljumske. Stryk med platt hand från den opererade armhålan till ljumsken på samma sida. Upprepa 5 gånger.

8. Axel. 1. Stryk med platt hand över axeln till nyckelbenet. Upprepa 5 gånger.
2. Stryk från överarmen till axeln till den friska armhålan. Upprepa 5 gånger.



9a. Arm. Stryk från handleden upp på armens översida, över axeln till den friska armhålan. Upprepa 5 gånger.

9b. Arm. Stryk från handflatan upp längs med armens undersida till bakre armhålan och vidare ner längs kroppen till ljumsken. Upprepa 5 gånger.
Avsluta med de 5 djupandarna som du började med.



Danska lymfterapeuter presenterade på nordiska lymfologikongressen i Snekkersten 2007 ovanstående bilder i en broschyr om egenmassage som Lymfan fått tillåtelse att använda. Originaltexten är skriven av fysioterapeuterna Brita Hertz, Regionshospitalet Viborg, Anne Marie Damgaard och Karing Schultz, Regionshospitalet Herning och Inger Rønne, Regionshospitalet Holstebro. Illustrationerna gjorda av ergonom Marie Gade, Regionshospitalet Viborg. Svensk översättning Sandra Jensen och Helena Janlöv-Remnerud.
Klipp ut bilagan och ta med till din lymfterapeut som kan ge dig nödvändig instruktion innan du sätter igång.