

Egenmassage ben



1. Grepp som används vid lymfmassage

*Strykningar *Stående cirklar. Handen läggs platt på huden. Huden förskjuts med tryck i en halvcirkel i lymfflödet riktning. Släpp trycket och låt huden dras tillbaka. Lymfmassage har tryck- och nollfas.

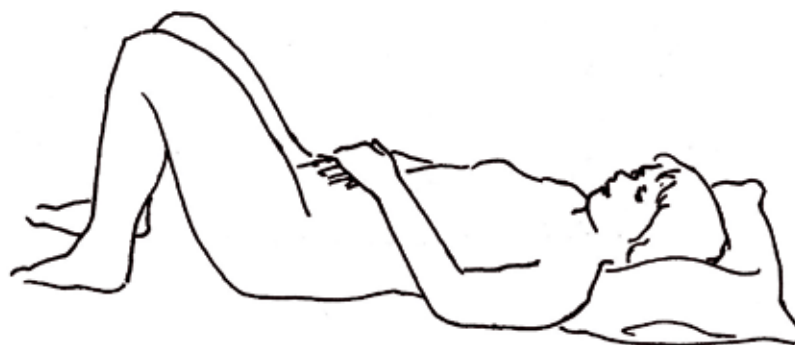


Börja alltid egenmassage med att djupandas. Placera händerna mot varandra med fingrarna pekande in mot bröstkorgen. Andas in. Sträck därefter ut händerna och fingrarna i en båge bakåt så långt det går bakom ryggen samtidigt som du andas in, för tillbaka händerna till utgångsläget samtidigt som ni andas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

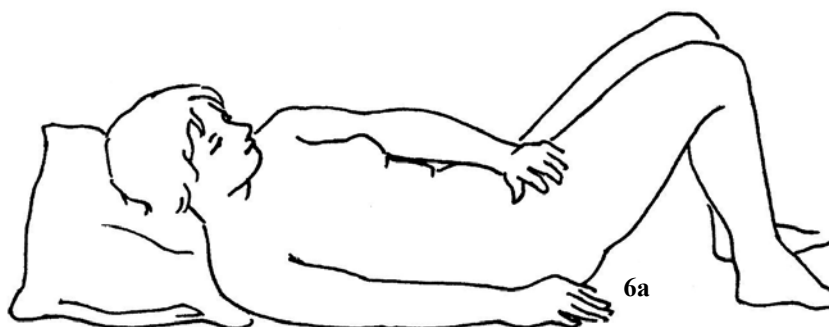
4. **Armhålan.** Massera armhålan med tryck in mot armhålan. Upprepa 5 gånger.



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

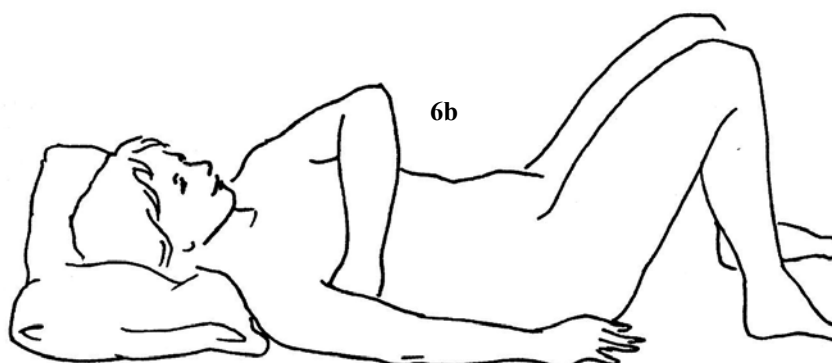


5. **Magen.** Djupandas och tryck på magen. Upprepa 5 gånger.

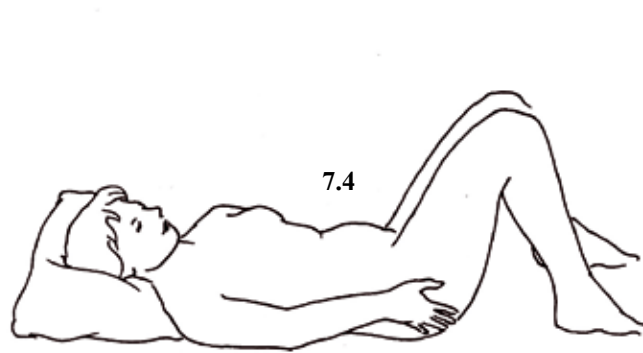
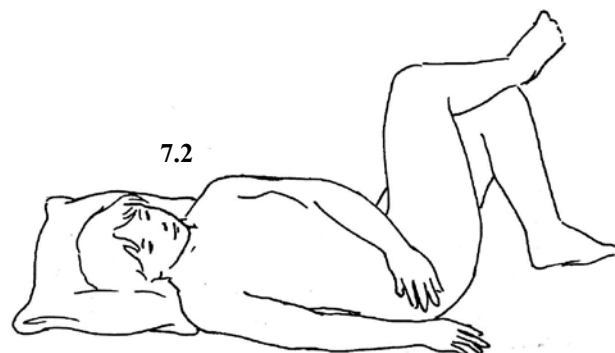
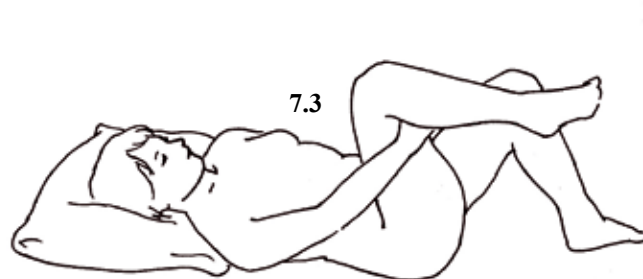
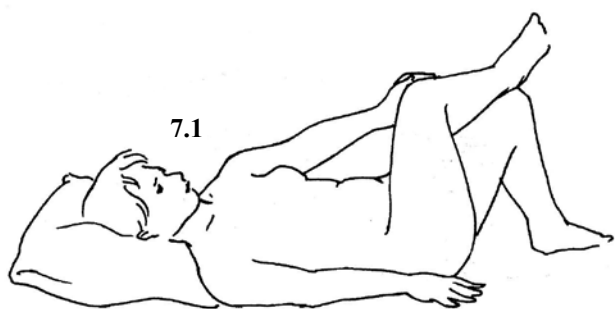


3. **Hals.** Stryk från nacken mot gropen vid nyckelbenet 5 gånger. Varva med föregående grepp 2 gånger.

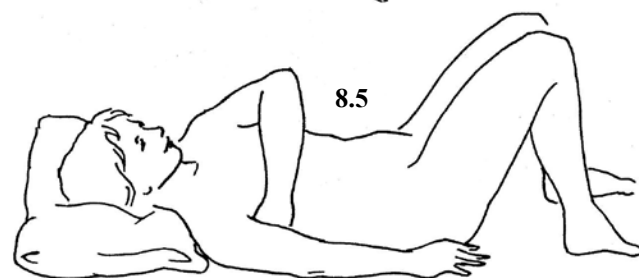
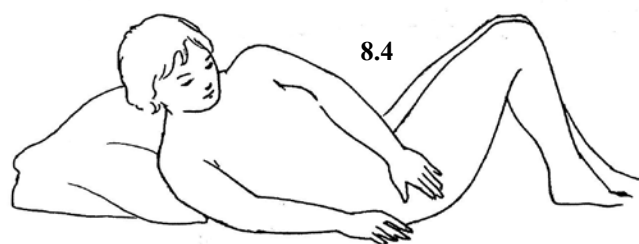
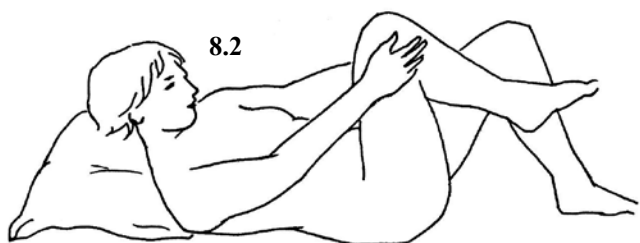
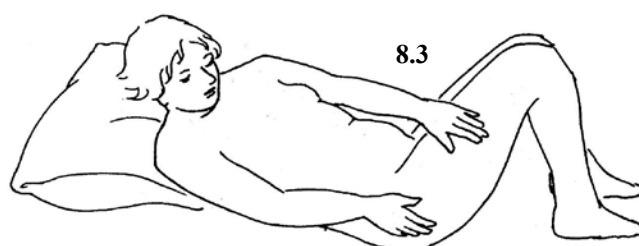
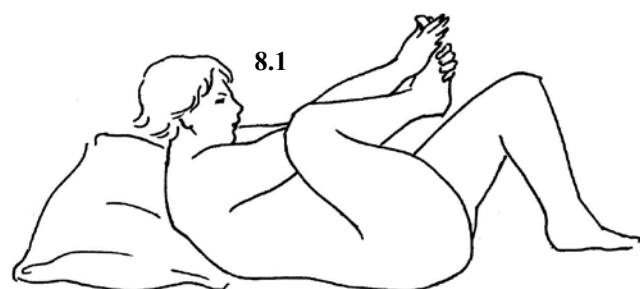
6a+b. **Ljumske till armhåla.** Stryk från ljumsken upp mot armhålan. Upprepa 5 gånger



7. Lår. Stryk med handflatan från insidan av knät upp över låret och vidare till yttersidan av höften. Upprepa 5 gånger. Stryk sedan från knävecket till underkant av baken och vidare till höftens yttersida. Upprepa 5 gånger.



8. Ben. Stryk med bägge händerna från foten och vidare upp över höften och upp till armhålan. Upprepa 5 gånger. Om du inte klarar av att göra strykningarna i denna ställning så fråga din lymfterapeut om alternativ. Avsluta med de 5 djupandningarna 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.