

# Egenmassage ben



## 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.



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



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

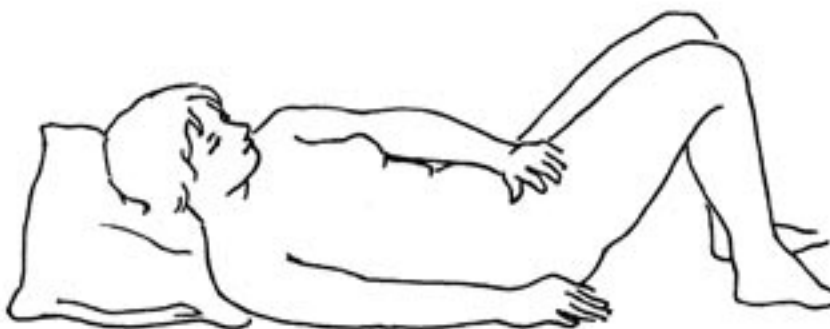
Börja alltid egenmassage med att djupandas. Placera händerna mot varandra med fingrarna pekande in mot bröstkorgen. Andas in. Sträck därefter ut händerna och fingrarna i en båge bakåt så långt det går bakom ryggen samtidigt som ni andas in, för tillbaka händerna till utgångsläget samtidigt som ni andas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



**4. Armhålan.** Massera armhålan med tryck in mot armhålan 5 ggr



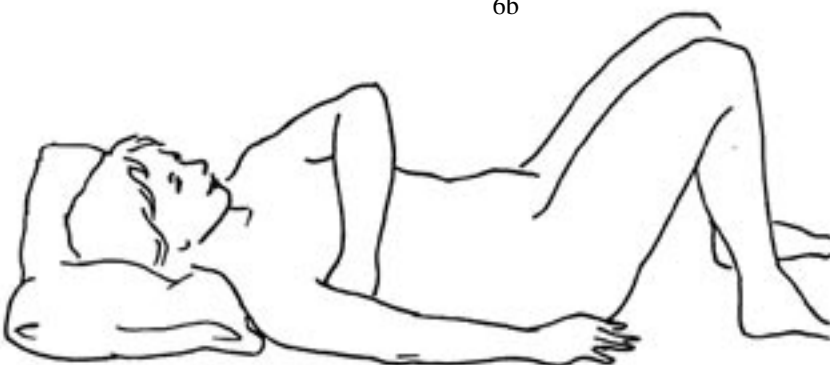
**5. Magen.** Djupandas och tryck på magen. Upprepa 5 ggr.



6a

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

6b



**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 begge 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. 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. Illustrationerna gjorda av ergonom Marie Gade, Regionshospitalet Viborg. Klipp ut bilagan och ta med till din lymfterapeut som kan ge dig nödvändig instruktion innan du sätter igång.*