

# Egenmassage arm



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.



## Grepp som används vid lymfmassage

\*Strykningar

\*Stående cirklar

Handen läggs platt på huden. Huden förskjuts med tryck i en halvciikel i lymfflödets riktning. Släpp trycket och låt huden dras tillbaka. Lymfmassage har tryck- och nollfas.

**4. Frisk armhåla.** Massera armhålan med tryck in mot armhålan 5 ggr



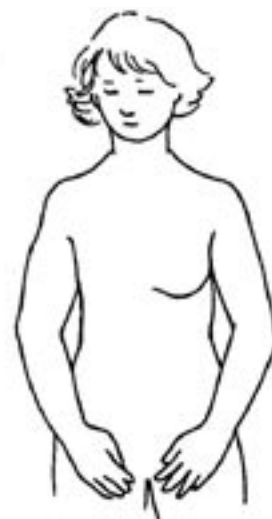
**2. Hals.** Börja med att massera i gropen vid nyckelbenet. Trycket går från axeln mot nyckelbenet. Obs långsamma tag.

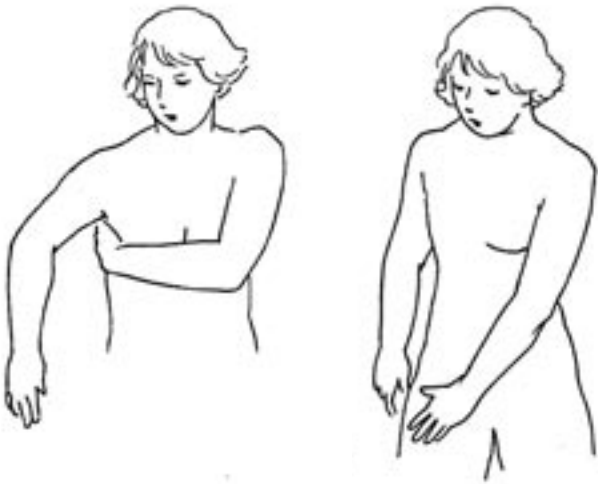
**5. Bröst.** 1. Starta strykningen med flat hand från bröstbenet till frisk armhåla. Upprepa 5 gånger.  
2. Stryk lätt med flat hand från den opererade armhålan till frisk armhåla. Upprepa 5 gånger.  
Använd eventuellt bägge händerna.



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

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

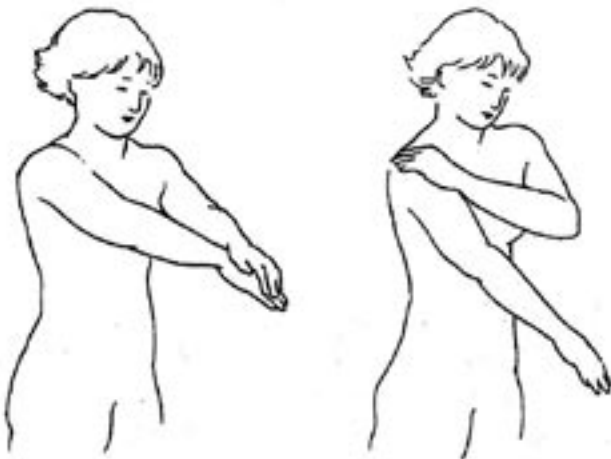




**7. Armhåla till ljumske** Stryk med platt hand från den opererade armhålan till ljumsken på samma sida. Upprepa 5 gånger.

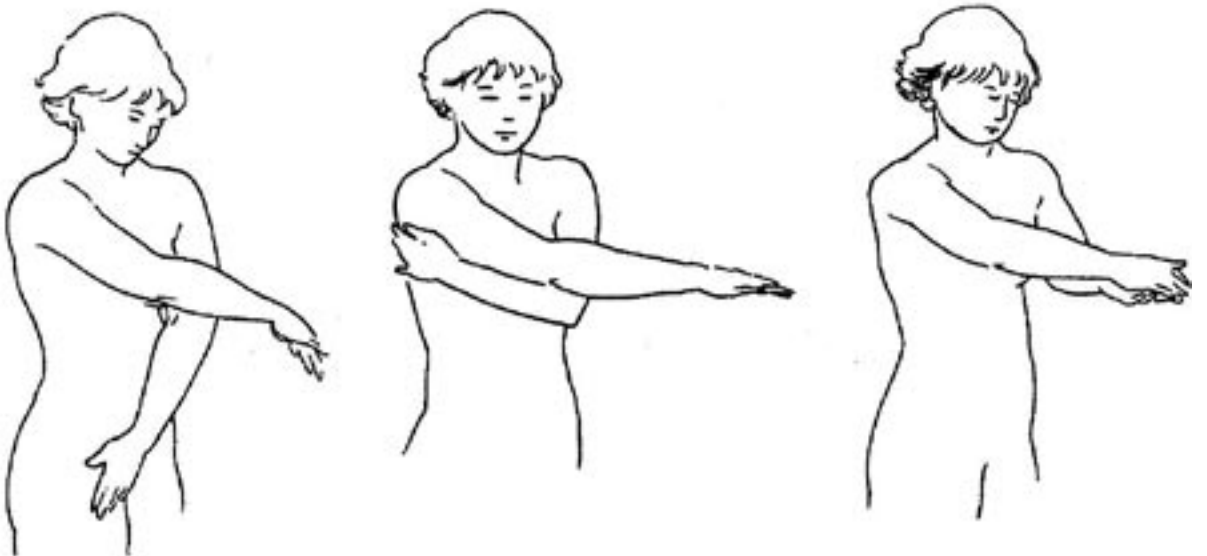


**8. Axel.** 1. Stryk med platt hand över axeln till nyckelbenet. Upprepa 5 gånger.  
2. Stryk från överarmen till axeln till den friska armhålan. Upprepa 5 gånger.



**9a. Arm.** 1. Stryk från handleden upp på armens översida, över axeln till den friska armhålan. Upprepa 5 gånger.

**9b. Arm.** 2. Stryk från handflatan upp längs med armens undersida till bakre armhålan - och vidare ner längs kroppen till ljumsken. Upprepa 5 gånger.



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.