

Instruktion i selv-drænage af venstre ben



Denne patientinformation 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 - lymfebanernes 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".

Venstre armhule:

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



Mave:

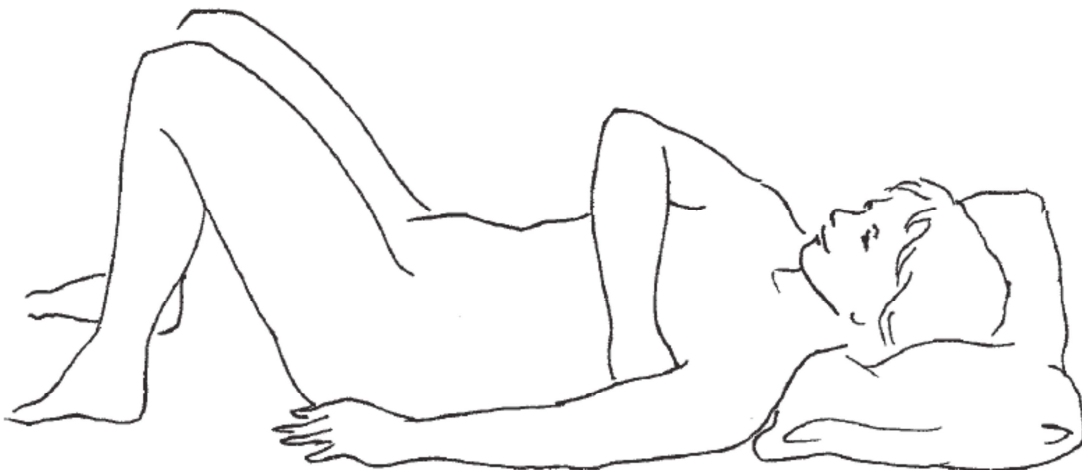
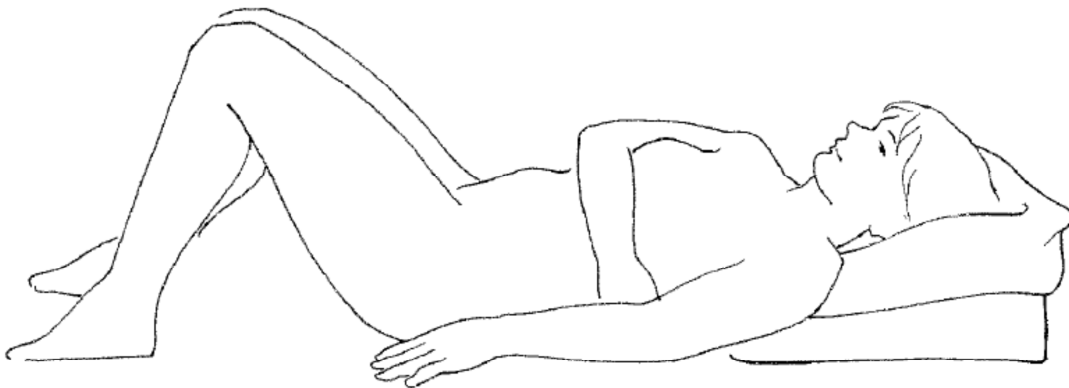
Vejrtrækningsøvelse.

Træk vejret 10 gange stille og roligt dybt ned i maven.



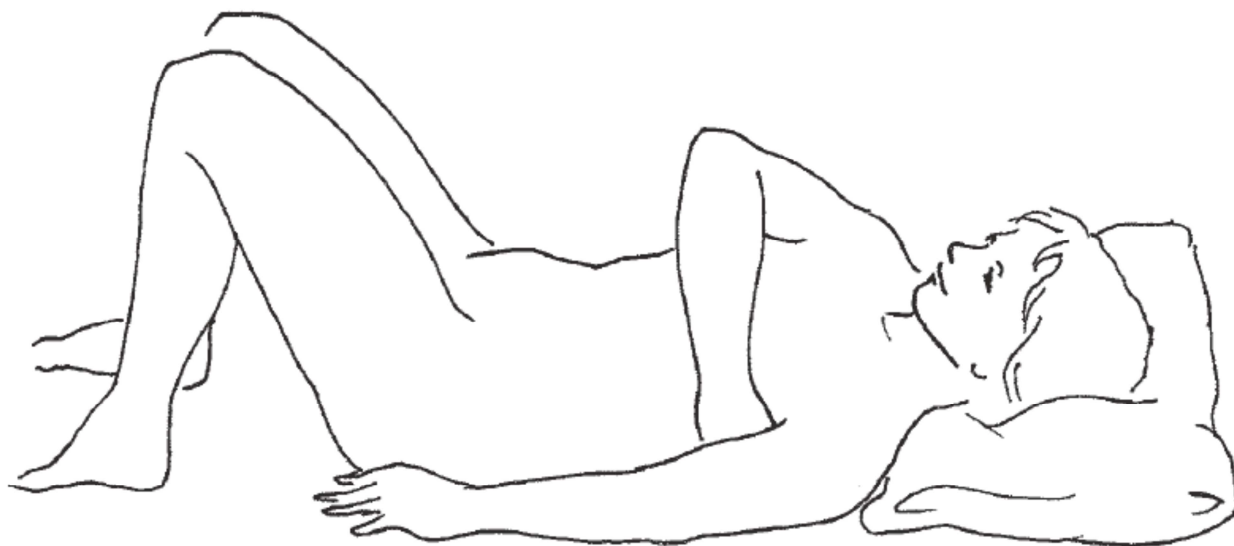
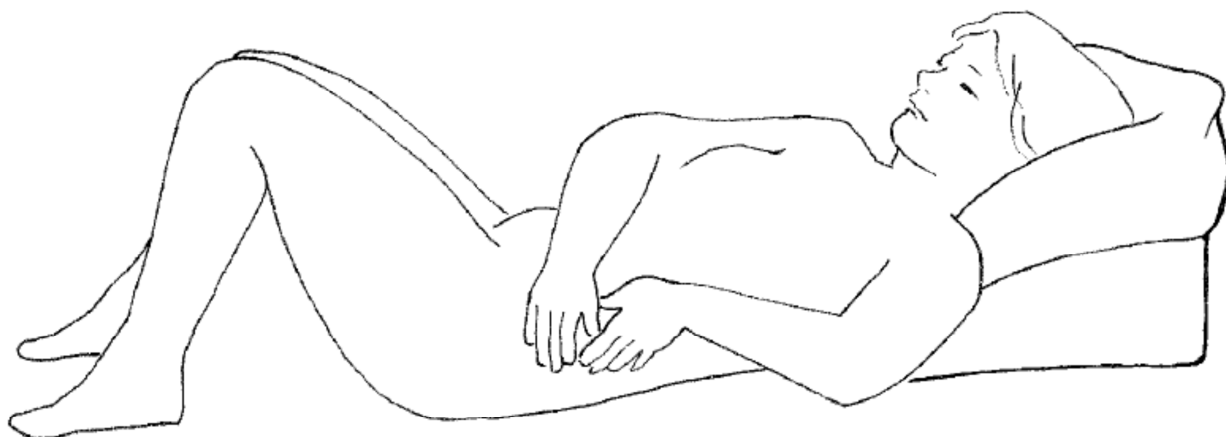
Venstre lyske til venstre armhule:

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



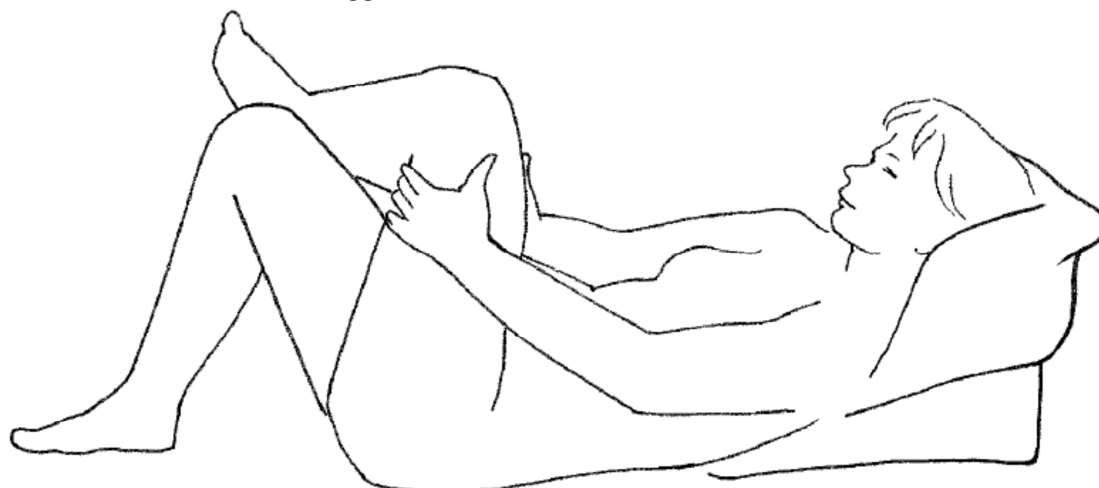
Venstre lyske til venstre armhule:

2: Fortsæt med seks til ti "stående cirkler" fra hoften op langs siden til venstre 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:

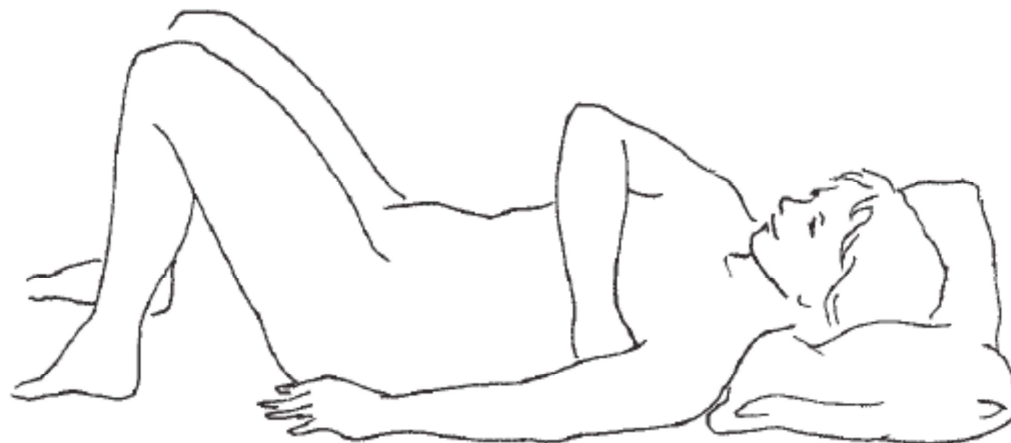
"Stående cirkler" med
begge hænder på foden
med retning opad...



...op over hoften...



...til armhulen.



Notater:



Udarbejdet 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

17-06-2015