

Lär dig aktivera lymfsystemet med självlymfdränage SLD

Helena Janlöv Remnerud, Leg sjuksköterska, Medicinsk Lymfterapeut

Egenbehandling med SLD

Grundbehandling (3-5 ggr av varje övning)

- Andningsövningar, med "änglavingar"
- Axelgrepp grepp (Tänj – håll kvar – släpp)
- Halsstrykningar från nacken + 3 tryck i nyckelbensgropen
- Tryck i magen vid höftbenet (böjd höftled) – 3 ggr
- Ryggstärkaren
- Rörelseövningar – pausa på jobbet med axelrullningar och djupandningsövningar.

Tilläggsbehandling – arm/ben se nästa bild
Obs!
Kontrollera att inte något stänger lymfflödet!
Gör extra egenbehandling i samband med träning!



Copyright Lymph Center Sverige AB

Egenbehandling med SLD

tillägg (3-5 ggr av varje övning)

Arm

- Armstrykningar överdel av arm till nyckelbenet
- Armstrykningar underdel av arm till höftbenet
- Extra strykningar från bröstkorg mot höftbenet + 3 tryck där
- Handduksstrykning över ryggen.
- Sidostretch.

Ben

- Strykningar knä till höft + 3 tryck vid höftbenet
- Lårlyft (kan göras med handduk)
- Strykningar hälsena till knäveck – 3 tryck i knävecket
- Fotrotationer lugna

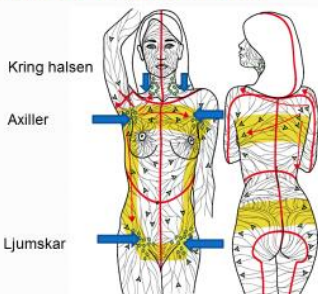
Avsluta med djupandning



Copyright Lymph Center Sverige AB

Lymfans riktning i ytliga systemet

lymfnod-stationerna



Vid skador på lymfsystemet kan lymfan ta alternativa vägar

När ska jag göra egenbehandling med SLD?

Väv in egenbehandlingen med självlymfdränage SLD i vardagen.

- När jag vaknar på morgonen
- När jag duschar och torkar mig
- När jag sitter på jobbet

Allra viktigaste tidpunkterna för SLD:

- På kvällen
- Efter träning som ökar blodcirkulationen

Bra träning för lymfsystemet vid ödem: Qigong, vattengymnastik, medicinsk yoga, gummibandsövningar
Vid cirkulationsökande träning: Använd kompression. Värm upp långsamt och varva ned länge. Gör SLD efteråt.
Vid användning av kompression: se till att den inte stänger av lymfflödet.