

Instruktion i selv-drænage af venstre arm



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
- Rask armhule
- Bryst
- Lyske
- Armhule til lyske
- Skulder
- Arm



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".

Rask armhule:

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



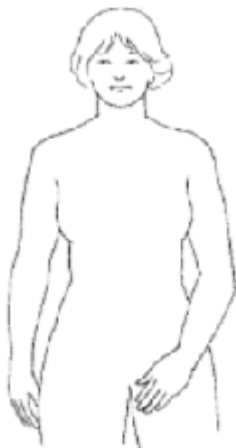
Bryst:



1: Lav tre "stående cirkler" hen over brystet med trykretning mod rask armhule. Start fra brystbenet. Gentag fem gange.



2: Lav seks "stående cirkler" hen over hele brystet fra opererede armhule mod den raske. Gentag fem gange. Brug eventuelt begge hænder til brystbehandlingen.



Venstre lyske:

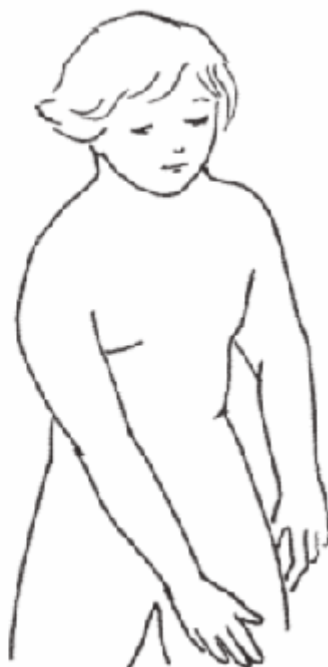
Lav tre gange fem "stående cirkler" neden for lysken.

Armhule til venstre lyske:

1: Start med tre "stående cirkler" fra taljen med retning mod lysken.



2: Fortsæt med seks "stående cirkler" ned over kroppen fra den opererede armhule til lysken.



Gentag fem gange

Skulder:

1: Tre "stående cirkler" op over skulderen til kravebenet. Gentag fem gange.

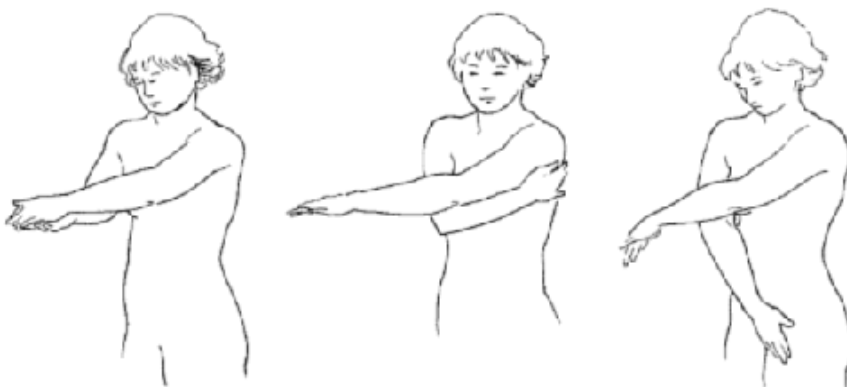
2: Seks "stående cirkler" fra overarmen op over skulderen hen over brystet til rask armhule. Gentag fem gange.

**Arm:**

1: "Stående cirkler" fra håndryggen op over armens overside op over skulderen til rask armhule.



2: "Stående cirkler" fra håndfladen op langs armens underside til armhulens bagkant og videre ned langs kroppen til under lysken.



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

18-02-2015