

Egenmassage – Självlymfdränage

Börja alltid med vänster sida. 75 % av lymfdränaget sker på vänster sida.

Gör varje rörelse **3–5 gånger** och andas lugnt **in och ut genom näsan**.

Inledning – Andetag med armrörelse

1. Ta ett djupt andetag och fyll magen med luft.
2. Hög armarna utmed sidorna och för ihop handflatorna ovanför huvudet.
3. Håll andan några sekunder.
4. Andas sedan ut långsamt medan du sänker armarna framför kroppen med handflatorna ihop. Töm magen helt på luft.

Nacke och axlar

1. Börja vid hårfästet och **stryk ner över nacken** mot **huvudventilerna (nyckelbensgroparna)**.
 - Tryck och släpp mjukt nedåt i gropen, upprepa flera gånger.
2. **Axelgrepp (töj, håll och släpp):**
 - Ta tag om "stressmuskeln" (övre delen av axeln).
 - Andas in och luta huvudet något bakåt, håll kvar och räkna till tre.
 - Släpp taget, andas ut och stryk/tryck lätt i huvudventilerna.

Lymfstation- Armhålor:

1. Stryk och massera lätt i **vänster armhåla**, sedan höger.

Bröstkorg, mage och höfter

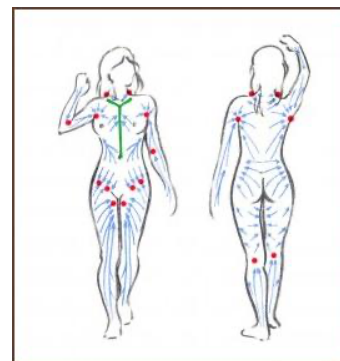
1. Placera fingrarna så att båda händerna möts mitt på övre delen av bröstkorgen.
 - Stryk utåt mot armhålorna. Fortsätt sedan nedåt: över bröstet, under bröstet och över magen
 - Gör mjuka, medsols cirklar runt naveln med hela handflatan
2. Avsluta med att **stryka och trycka lätt i Lymfstationen- Ljumskarna** vid höftbenet.
3. **Sida till sida:**
 - Stryk från **vänsterhöft upp mot vänster armhåla**, massera lätt i **armhålan** sen på **höger sida**.

Armar

1. **Ovansida arm:**
 - Stryk från handen upp mot axeln, vidare mot huvudventilerna.
 - Tryck/stryka lätt i **nyckelbensgroparna**.
2. **"Gäddhäng":**
 - Lägg hand på motsatt axel och massera mjukt undersidan av överarmen.
3. **Undersida arm:**
 - Stryk från handen upp mot armhålan.
 - Massera lätt i **armhålan**.

Höfter och ben

1. Placera händerna i **svanken** och **stryk i riktning mot ljumskarna**.
 - Fortsätt nedåt och stryk mjukt över **skinkorna och vidare fram mot ljumskarna**
 - Avsluta med att **stryka och trycka lätt i ljumskarna** vid höftbenet.
2. Sätt dig långt fram på en stol eller på golvet:
 - Stryk från **knä upp mot ljumskan** med båda händerna.
 - Avsluta med lätt tryck vid **ljumskan**.
3. Placera händerna på baksida lår:
 - Börja vid **knävecket** och gör ett mjukt **"lyft och släpp"** uppåt längs låret, för att stimulera lymfflödet.
 - Fortsätt på detta sätt upp mot höften.
4. Stryk från **hälsenan upp längs vaden till Lymfstation - Knävecket**, tryck lätt där.



Fötter

1. Sätt **handflatan mot fotsulan** och håll i foten eller stoppa fingrarna mellan tårna
 - Gör lugna rotationer i fotleden några gånger, byt håll.
2. Använd **knogen** och stryk i **hålfoten** nedåt mot hälen.
 - "Bonka" sedan mjukt med knogen över fotsulan.
3. Ta tag i **fotleden och skaka foten** lätt.
4. Lägg händerna på varsin sida om fotleden och **stryk upp över underbenet** mot knävecket.
 - Tryck lätt i **knävecket**.
 - Fortsätt sedan upp över låret till **lumsken** och avsluta med lätt tryck där.

Avslutning

1. Stryk från **höft upp mot armhålan** på vänster sida och massera lätt i **armhålan**.
2. Upprepa på höger sida.
3. **Stryk ner över nacken** mot **huvudventilerna (nyckelbensgroparna)** och tryck lätt.
4. Avsluta med **Andning med armrörelse** igen – ta ett djupt andetag, lyft armarna, håll, andas ut och sänk armarna långsamt.

Väv in egenmassage i din vardag. Du kan göra massagen på morgonen när du vaknar, när du duschar och torkar dig eller när du sitter på jobbet.

Viktigast är dock på kvällen och efter träning som ökar blodcirkulationen.

Du kan gärna aktivera dina huvudventiler och lymfstationerna innan träning eller bara då och då.

Förbättrar lymfsystemets funktion

- Egenmassage
- Tvätta och torka dig i lymfans riktning
- Torrborstning med mjuk borste i lymfans riktning
- Lymfmassage gärna 1 ggr/mån
- Näsandning och djupandning flera ggr/dag
- Pausövningar, axelrullningar, nackrullningar, stå upp och skaka kroppen
- Lugn träning om du svullnar, ex. simning, lugn yoga, qigong, lugna promenader
- Avslappning, lymfsystemet fungerar som bäst i det parasympatiska nervsystemet "lugn och ro systemet"
- Tåhäv, andas in stå still, andas ut och kom upp på tå, använd gärna armarna upp över huvudet
- Gå barfota, aktiverar hålfot och vader
- Ligg med benen i luften eller i högläge
- Bra kost och mycket vätska (vanligt vatten) undvik socker, gluten och mjölkprodukter

Försämrar lymfsystemets funktion

- Stillasittande och inaktivitet
- Stress, oro, rädsla
- Dålig sömn
- Felaktig och ytlig andning
- Vissa mediciner – ex kortison, insulin, hjärtmedicin, värktabletter
- Hormonella svängningar – ex puberteten, graviditet, klimakteriet, menscykel
- Hormoner - ex p-piller, östrogen, antiöstrogen
- Felaktig kost, för lite eller felaktig dryck
- Vätskedrivande – ex kaffe/annat med koffein i
- Ärr, skador och trauman i kroppen
- Kläder och smycken som sitter åt och stoppar flödet
- För hård träning om du svullnar
- Negativa, hårda tankar om sig själv
- Dålig kroppshållning

Vill du se egenmassagen så kan du gå in på www.follans.se/egenmassage, lösenord Follanslymfa



www.follans.se

Du är alltid välkommen att boka Lymfmassage, vara med på Lymfyoga eller höra av dig med frågor. Läs mer på www.follans.se.

Lycka till!

Anette Follinger, 0736-31 96 88, anette@follans.se

