

Ohje käden itselymfaukseen

Voit edistää imunestekiertoa itselymfauksella eli itsetehtävillä kevyillä otteilla, joilla pyritään myös edistämään kudossiikkuvuutta, ehkäisemään mahdollisia iho- ja kudosuutoksia sekä vähentämään turvotusta ja kipua.

Tämä itselymfauksen ohjeistus on tarkoitettu sinulle, jonka toinen käsi on turvoksissa imunestekierron häiriön takia. Tämä voi olla seurausta esimerkiksi rinnan sädehoidosta, kainalon imusolmukkeiden poistosta tai niihin kohdistuneesta sädehoidosta.

Turvotus voi vaikuttaa toimintakykyysi monella tavalla, esimerkiksi

- käden käyttäminen voi vaikeutua arjen toiminnoissa
- käsien puolieron takia voi olla vaikea löytää sopivia vaatteita
- turvonneessa kädessä voi olla paineen tunnetta tai epämukavuutta.

Turvotuksen hoito on tärkeä aloittaa varhaisessa vaiheessa, kun turvotus on vielä vähäistä.

Älä tee itselymfauksia, jos

- olet sairaana, esimerkiksi kuumeessa
- sinulla on hoidettavalla alueella tulehdusta, ärsytystä tai ihorikkoa
- sinulla on äskettäin todettu syvä laskimotukos
- sinulla on sydämen vajaatoiminta, joka ei ole hoitotasapainossa.

Jos sinulla on syöpähoidot käynnissä, keskustele sinua hoitavan tahon kanssa, voitko tehdä itselymfauksia.

Tämä on yleinen ohje itselymfaukseen. Noudata saamiasi yksilöllisiä ohjeita turvotuksen hoidossa ja itselymfauksessa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Päivitetty 2026

Itselymfauksen valmistelu

Ota itsellesi mukava ja mieluisa istuma-asento. Pidä hartiat rentoina ja jalat alustassa.

Tee aluksi hengitysharjoite



1. Vie toinen kätesi ylävatsan päälle.
2. Hengitä nenän kautta sisään niin, että tunnet vatsan alueen kohoavan. Puhalla huuliraon kautta rauhallisesti ulos ja tunne vatsan rentoutuvan.
3. Pidä hartiat rentoina.
4. Toista tätä pallea hengittämistä muutamia kertoja.
5. Laske kätesi sitten alas.

Jatka hengittämistä omaan tahtiisi rauhallisesti koko itselymfa harjoituksen ajan.

Siirry pään liikkeisiin



1. Käännä päätä rauhallisesti puolelta toiselle.
2. Toista liikettä molemmille puolille muutamia kertoja.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Päivitetty 2026

Pyöritä seuraavaksi olkapäitä



1. Pidä kätesi sylissä ja pyöritä olkapäitäsi rauhallisesti taaksepäin muutamia kertoja.
2. Tee mahdollisimman laajaa liikettä.
3. Vaihda suuntaa ja pyöritä olkapäitäsi nyt eteenpäin.

Siirry itselymfaukseen

Aloita itselymfauus kaulasta



1. Vie molemmat kädet ristikkäin kaulalle, vastakkaisten puolten solisluiden yläpuolelle. Anna kämmenten levätä rintakehällä. Sormet ovat kaulalla.
2. Tee sormilla puoliympyrän muotoista liikettä. Suuntaa puoliympyrän muotoinen liike ylöspäin ja sitten kohti solisluuta alaspäin. Pidä ote kevyenä. Huomioi, että iho liikkuu.
3. Jatka liikettä muutamia kertoja.

Siirry terveeseen puolen kainaloon

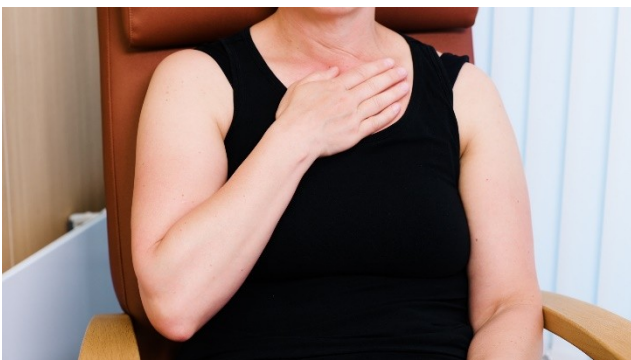


1. Vie turvonneen puolen käden sormet terveeseen puolen kainaloon. Jätä peukalo kainalon ulkopuolelle. Anna kämmen levätä rennosti rintakehällä.
2. Tee rauhallisia paikallaan pysyviä pyöriä muutamia kertoja.

Jatka terveeseen puolen solisluun alapuolelta



1. Vie turvonneen puolen kämmen ja sormet terveeseen puolen solisluun alapuolelle.
2. Tee sormilla puoliympyrän muotoista liikettä. Suuntaa puoliympyrän muotoinen liike kohti terveeseen puolen kainaloa.
3. Toista pyöriä muutamia kertoja.



4. Etene pyöriä kohti rintakehän keskiosaa.
5. Pysähdy keskelle rintakehää tekemään pyöriä pidemmäksi aikaa.

Jatka rintakehällä kohti turvonnutta puolta



1. Vaihda kättä. Etene paikallaan pysyvillä pyörytyksillä kohti turvonneen puolen kainaloa. Huomioi, että pyöritysten suunta on edelleen kohti terveen puolen kainaloa.

Siirry seuraavaksi turvonneen puolen nivuseen



2. Vie turvonneen puolen sormet saman puolen nivustaiveeseen.
3. Tee puoliympyrän muotoisia paikallaan pysyviä pyörytyksiä. Pidä sormet rentoina ja ote kevyenä. Huomioi, että iho liikkuu.
4. Toista pyörytyksiä muutamia kertoja.

Jatka turvonneen puolen kyljessä



1. Siirrä käsi nivusesta kylkeen.
2. Tee paikallaan pysyviä pyörytyksiä kohti nivustaivetta.
3. Tee pyörytyksiä paikallaan muutamia kertoja.



4. Siirrä kättä aina kämmenen leveyden verran seuraavaan kohtaan.
5. Jatka itselymfausta kylkeä pitkin ylöspäin kohti kainaloa.
6. Kun pääset lähelle kainaloa, vaihda kättä. Muista tehdä pyöriytyksiä aina kohti nivustaivetta.
7. Kun tulet kainalon alapuolelle, vedä käsi kylkeä pitkin sivellen takaisin alas.
8. Toista vielä kerran kyljen alueen pyöriytykset.

Siirry turvonneeseen käteen



1. Tue turvonnut käsi hyvään ja mahdollisimman rentoon asentoon esimerkiksi tyynyillä.
2. Aloita paikallaan pysyvät pyöriytykset olkapäästä.
3. Tee paikallaan pysyviä pyöriytyksiä kohti kaulaa.



4. Siirrä kättäsi aina kämmenen leveyden verran alaspäin ja etene kohti sormia.
5. Toista pyörityksiä muutamia kertoja.
6. Tee pyörityksiä mahdollisimman laajasti koko käden alueelta, aina kuitenkin kohti kaulaa.
7. Kun tulet kämmenen päälle, vedä käsi sivellen takaisin kohti olkapäätä ja etene sivellen hartian kautta kaulalle.
8. Tee sively kämmenestä kohti hartiaa muutaman kerran.

Jatka rintakehällä



1. Vie sormet turvonneen yläraajan puoleisen solisluun alapuolelle, kämmen lepää rennosti rintakehällä.
2. Tee puoliympyrän muotoisia paikallaan pysyviä pyörityksiä kohti turvonneen yläraajan puolen kaulaa.
3. Siirrä kättä aina kämmenen leveyden verran rintakehää pitkin kohti terveen puolen kainaloa.



4. Kun pääset keskelle rintakehää, vaihda kättä. Jatka pyöriä edelleen kohti terveen puolen kainaloa.
5. Tee pyöriä solisluiden alapuolella.

Etene terveen puolen kainaloon



1. Vie turvonneen puolen käsi terveen puolen kainaloon. Jätä peukalo kainalon ulkopuolelle. Anna kämmen levätä rennosti rintakehällä.
2. Tee muutamia rauhallisia puoliympyrän muotoisia paikallaan pysyviä pyöriä terveen puolen kainalossa. Pidä sormet rentoina ja ote kevyenä. Huomioi, että iho liikkuu.

Tee viimeiset pyöriä kaulalla



1. Vie molemmat kädet ristikkäin kaulalle, vastakkaisten puolten solisluiden yläpuolelle. Anna sormien ja kämmen levätä rintakehällä.
2. Tee muutamia pyöriä. Suuntaa puoliympyrän muotoinen liike ylöspäin ja sitten kohti kainaloa.

3. Laske kädet syliisi. Pidä hartiat rentoina.

Itselymfauksen päättäminen

Tee lopuksi vielä muutama palleahengitys.

- Hengitä nenän kautta sisään niin, että tunnet vatsan alueen kohoavan. Puhalla huuliraon kautta rauhallisesti ulos ja tunne vatsan rentoutuvan.
- Toista palleahengittämistä muutamia kertoja.
- Jatka tämän jälkeen luonnollista hengittämistä omaan tahtiisi.