

Ohje itselymfauksen otteeseen

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

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 itselymfaa, 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.

Huomioithan, että tämä on yleinen ohje itselymfaukseen. Noudata saamiasi yksilöllisiä ohjeita turvotuksen hoidossa ja itselymfauksessa.

Itselymfauksen valmistelu

- Ota itsellesi mukava ja mieluisa istuma-asento.
- Pidä hartiat rentoina ja jalat alustassa.
- Ei ole väliä kummalla kädellä harjoittelet otetta.
- Tee mielellään itselymfauks paljaalle iholle.

Itselymfauksen otteen harjoittelu



- Laita koko kämmen kyynärvarren alueelle.
- Tee kevyesti puoliympyrän muotoista liikettä kämmenellä niin, että kämmen ja sormet lepäävät rentoina iholla ja iho liikkuu.
- Pidä ote tasaisena ja kevyenä.
- Otteessa paine pysyy puoliympyrän verran ja sitten ote kevenee.
- Jatka puoliympyrän muotoista liikettä muutamia kertoja yhdessä kohdassa.
- Siirrä kättä aina kämmenen leveyden verran seuraavaan kohtaan.