

# Lymfmassage hemma

Lymfsystemet är ett levande system som hela tiden påverkas av vår livsstil och miljön vi lever i. Därför att det bra att en regelbunden rutin med egenvård och enkel lymfmassage hemma. Då stöttar du ditt lymfsystem och ditt välmående mot långsiktig hälsa.

## SÅ GÖR DU LYMFMASSAGE HEMMA

- Skapa en rutin som är enkel och hållbar – hellre lite och ofta än mycket då och då.
- Det finns flera olika tekniker och övningar som är bra – det viktigaste är dock att det blir av.
- Andas – läs mer längre ner.

När du gör egenvård och lymfmassage ska du alltid jobba i följande ordning:

Nyckelben > Övre nacke > Armhålor > Armar >  
Bröstben/bröstkorg > Mage/rygg > Ljumskar > Lår >  
Knäveck > Underben/fötter

Vad spelar ordningen för roll?

Lymfsystemet fungerar som ett hydrauliskt system vilket betyder att vätskan flödar dit det är lägre tryck. Därför ska du alltid börja vid nyckelbenen där lymfvätskan töms tillbaka till blodet. När du stimulerar vid nyckelbenen lämnar vätskan lymfkärnen och minskar vätsketrycket där. Det gör det möjligt för vätskan i resten av kroppen att ta sig dit – lite som att öppna kranen.

Det innebär att även om det till exempel är anklarna som svullnar så ska du gå igenom hela ordningen för att öppna upp för flödet hela vägen. Om det är trögt och stagnerat vid nyckelben/ljumskar/knäveck måste du få igång flödet där först för att svullnaden i fötterna ska ha någonstans att ta vägen.

## **Enkla övningar för egenvård att göra i hemmet**

Här ger vi dig enkla tips på övningar för lymfsystemet.

**1.**Börja alltid med ett par djupa andetag, så kallade Änglavingar.

- Ta ett djupt andetag in så att magen och bröstkorgen vidgar sig samtidigt som du cirklar armarna upp ovan för huvudet.
- Sätt ihop handflatorna och håll andan i några sekunder.
- Andas ut och pressa händerna mot varandra medan du sänker dem framför kroppen. Spänn låren och dra i nedre delen av magen.
- Upprepa 5 gånger.

**2.** Använd sedan följande tekniker för att stimulera flödet och fösa vätskan genom kroppen – utgå från ordningen ovan.

- Vibrationer – Klappa lätt med handflatorna över kroppen. Du kan även använda fingrarna för att skaka avslappnade armhålor, överarmar, lår och vader.
- Mjuka strykningar – Använd hela handflatan och stryk med ett lätt tryck, bara precis så att det skapas ett litet drag i huden under din hand. Stryk i riktning mot nyckelbenen.
- Pumpningar – Tryck lätt eller pumpa med fingrarna när du är vid armhålor, ljumskar och knäveck.

**3.** När du är färdig med strykningar och pumpningar ställ dig och studsa lätt hälarerna.

- Lyft hälarerna 1 cm och studsa ner på dem så att du känner en lätt vibration/skakning genom kroppen.
- Gör hällstuds från 10s till 1min – du ska inte bli trött i vaderna.

**4.** Avsluta med 5 Änglavingar.

## **ANDAS**

Det allra mest grundläggande för lymfsystemet är hur du andas. Andningsmuskeln diafragman fungerar som lymfsystemets viktigaste pump. Med ett bra andningsmönster stimulerar du flödet av lymfvätskan dagen igenom. Det är idag vanligt med ett felaktigt, omvänt eller stressat andningsmönster. Det är viktigt för lymfsystemets funktion och hela din kropps hälsa att andas bra.

- Lägg dig bekvämt på rygg med knäna böjda och fötterna i golvet.
- Sätt händerna på sidan av den nedre delen av bröstkorgen.
- Andas in mot dina händer så att bröstkorgen expanderar sidledes ut, samtidigt som magen höjer sig.
- Andas ut och låt bröstkorgen och magen sjunka tillbaka.
- Andas på detta sätt i 2-5 minuter.
- Ibland kan man bli lite yr eller illamående när man börjar med andningsträningen. Känner du av det så avbryta och vila tills det går över.

Det kan ta ett par veckor att hitta rätt i magens och framförallt bröstkorgens rörelse. Slappna av, träna och när du har hittat det liggande så gör övningen sittande och sen stående.

## **BRA SÄTT ATT STÖTTA DITT LYMFSYSTEM:**

- **Drick mycket vatten.** Att hålla kroppen återfuktad gör det lättare för lymfan att röra sig genom kroppen.
- **Rör på dig.** När musklerna används hjälper de till att pumpa runt lymfvätskan. Det behöver inte innebära träning, men regelbunden rörelse i vardagen och mindre stillasittande är A och O.
- **Minska mängden giftiga kemikalier du utsätter dig för,** så som i städprodukter och bekämpningsmedel. De kemikalierna belastar kroppen och gör det svårare för lymfsystemet att filtrera de slaggprodukter och sjukdomsframkallande virus och bakterier det är designat för att ta hand om.

**Undvik kläder som sitter för hårt. När systemet är trögt välj lågintensiv träning före högre intensitet.**

*Lycka till med din lymfmassage hemma.*

*Varma hälsningar Chantella Love*