

Avustetut liikeharjoitteet alaraajan lymfaturvotuksen vähentämiseksi

Käytä harjoittelun aikana sinulla käytössä olevia kompressiotuotteita. Toista liikkeet 10-30 kertaa ja tee harjoitteita mahdollisuuksien mukaan useampia kertoja päivässä. Toteuta harjoitteet selinmakuulla tai vuoteen pääty lievästi kohotettuna. Osallistu liikkeisiin toimintakykysi mukaan.



Kohoasento

Pidä selinmakuulla ollessasi raajoja loivassa kohoasennossa tyynyillä tuettuna.



Syvähengitykset

Laita kädet vatsan päälle. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja tunne kuinka vatsa pyöristyy.



Hengitä rauhallisesti pienestä huuliraosta ulos ja tunne kuinka vatsa laskeutuu rennoksi.



Pakarapuristukset

Purista pakarot yhteen, pidä hetki ja rentouta.



Lonkan ja polven koukistus-ojennus

Avustaja laittaa toisen käden potilaan pohkeen yläosan alle ja toisen kantapäähän taakse.



Avustaja koukistaa potilaan polvea rintakehää kohti ja laskee jalan takaisin suoraksi.



Nilkan koukistus-ojennus

Avustaja tukee toisella kädellä nilkan alta ja toisella kädellä vuoroin koukistaa ja ojentaa nilkkaa.



Varpaiden koukistus-ojennus

Avustaja tukee toisella kädellä nilkan päältä ja toisella kädellä vuoroin koukistaa ja ojentaa varpaita.

