

Egenvårdsprogram för lymfsystemet

Lymfsystemet är en del av immunförsvaret och en viktig del av kroppens cirkulation. Det är ett eget system som går parallellt med venerna. Det fungerar både som avlopp och reningsverk. Vid nyckelbensgropen kopplas det samman med blodcirkulationen där lymfvätska och slaggprodukter töms ut för vidare transport till njurar och lever, där de renas, för att sedan utsöndras via urinen.

Näringen från det vi äter och dricker omvandlas till blod och transporteras ut via artärerna för att därefter användas av cellen. Det som cellen använt blir till slaggprodukter och avlägsnas genom lymfsystemet som också tar bort 20% av den vätska (vatten) som hjärtat pumpat ut. På så sätt avlastar ett fungerande lymfsystem hjärtat som inte behöver pumpa runt extra vätska. Resten av blodet transporteras tillbaka till hjärtat via venerna.

Lymfens flöde går i riktning mot lymfstationerna i nyckelbensgroparna (Station 1) där den töms i blodbanan. Kroppen bildar 2-4 liter lymfvätska/dygn och samma mängd vätska behöver föras bort för att undvika svullnad och viktökning. Lymfsystemet når hela kroppen utom hjärnan som har ett eget system.

Lymfmassage och egenvård

Lymfmassage fungerar extra bra för att lindra symptom av svullnad och vätskeansamling (lymfödem), fibros och ärrvävnad, celluliter och hudproblem samt inflammation och kroniska smärttillstånd. Massagen stöttar också med immunsystemstöd, hormonella obalanser och digestiva problem.

Lymfmassage har en lugnande effekt på nervsystemet och kan minska stressrelaterade spänningar i kroppen och ge lättnad för personer som lider av kronisk trötthet genom att minska stagnation i lymfsystemet och öka energiflödet. Efter operation eller skada kan lymfmassage påskynda återhämtning genom att minska svullnad och främja läkning av vävnader.

Du kan få lymfmassage hos din massageterapeut. Det behövs ofta minst 4-5 tillfällen under 3 månader för att sätta igång flödet. Under tiden kan du på egen hand genom egenvårdsprogrammen fördjupa effekterna av lymfmassagen och hålla igång flödet. Ett bra lymfflöde renar bindväven/fascian vilket ger starka smidiga muskler och en frisk kropp. Fortsätt med programmen dagligen för att hålla igång flödet.

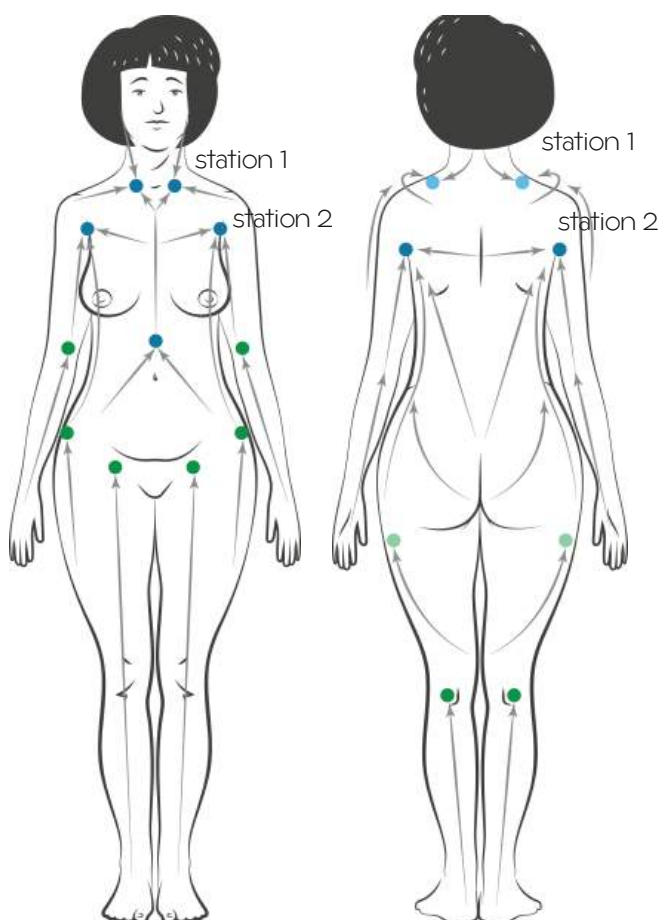


illustration: Noahstory.net



Egenvårdsprogram för lymfsystemet

Egenvårdsprogram - bas

Det är extra effektivt att göra egenvårdsprogrammet på morgonen när du stiger upp. Gör det till en vana att sätta igång systemet. Då blir du lättare av med extra slaggprodukter. Du kan göra programmet flera gånger under dagen tex innan träning eller innan du gör något stressande.

Sätt igång lymfflödet med 5 änglavingar (armcirkclar eller axelrullningar) i takt med andningen. Djupandningen fungerar som en pump som sätter igång aktiviteten i lymfsystemet.

Andas så länge och så djupt att du känner att magen buktar ut. Lyft samtidigt dina raka armar sidledes i en båge, tills händerna möts ovanför huvudet. Håll andan några sekunder. Pressa handflatorna mot varandra och sänk dem framför kroppen i takt med din utandning. Spänn alla muskler i kroppen, särskilt i buken.

- Sätt långfingret framför örat och pekfingret bakom örat. Stryk långsamt längs halsmuskeln ner till nyckelbensgroparna (repetera 2 gånger)
- Lägg händerna i nacken i linje med hårfästet och dra långsamt fram till nyckelbensgroparna (repetera 2 gånger)
- Lägg händerna så långt bak på ryggen som möjligt och dra långsamt fram till nyckelbensgroparna (repetera 2 gånger)
- Placera pekfingrets och långfingrets fingerblommor i nyckelbensgroparna och rotera 10 gånger. Starta cirkeln in mot halsen, lätta på trycket och följ med hudens elasticitet tillbaka.

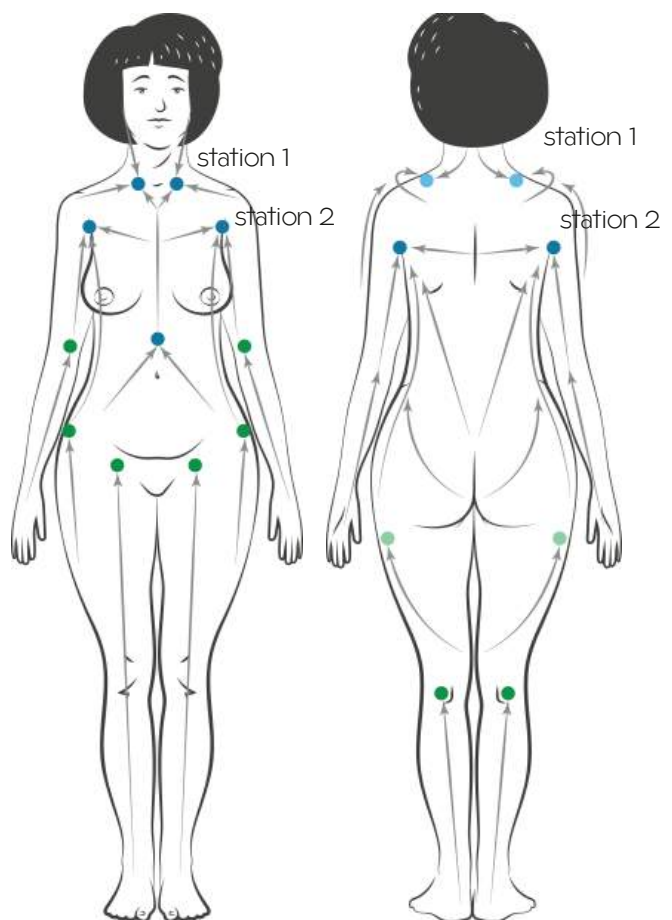


illustration: Noahstory.net



Egenvårdsprogram för lymfsystemet

Egenvårdsprogram - hela kroppen

Egenvårdsprogrammet hjälper dig att hålla dig frisk och må bra genom att det sätter igång cirkulationen. Ett aktivt lymfsystem lindrar stress och ökar välbefinnandet. Att massera sig själv kan leda till en fördjupad förståelse för den egna kroppen och dess behov. Programmet kan med fördel utföras då du duschar eller torkar dig, eller när du smörjer in kroppen. Se gärna till att du har gott om tid på dig och utrymme att ta det lugnt. Varje rörelse börjar på vänster sida och upprepas 3-5 gånger innan du går vidare till höger sida. All lymfbehandling börjar med djupandning, precis som i basprogrammet.

Änglavningar och djupandning

Djupandningen fungerar som en pump som sätter igång aktiviteten i lymfsystemet. Andas så länge och så djupt att du känner att magen buktar ut. Lyft samtidigt dina raka armar sidledes i en båge, tills händerna möts ovanför huvudet. Håll andan några sekunder. Pressa handflatorna mot varandra. Spänn alla muskler i kroppen, särskilt i buken. Sänk händerna framför kroppen i takt med din utandning.

Nacke

Nyckelbensgropen är station 1. Sätt långfingret framför örat och pekfingret bakom örat. Stryk längs halsmuskeln till nyckelbensgroparna (1). Lägg händerna i nacken i linje med hårfästet och dra fram till nyckelbensgroparna (1). Lägg händerna så långt bak på ryggen som möjligt och dra fram till nyckelbensgroparna (1).

Armhålor

Armhålan är station 2. Kläm och pumpa med handen i armhålan (2).

Arm

Stryk från handryggen längs med armen, över armbågen, runda axeln och fram till nyckelbensgropen (1). Stryk från handflatan, via armvecket och in i armhålan (2). Med tummen i armhålevecket, tøj i överarmens baksida. Massera fingrarna från nageln ner mot handryggen. Tryck eller nyp på huden mellan fingrarna. Stryk längs hela armen fram till nyckelbensgropen (1).

Mage

Gör cirkelrörelser, medsols, över magen. Nyp tag, med tummar och pekfingrar, och rör fram och tillbaka. Varva med strykningar mot armhålan.

Rumpa

Stryk från skinkornas nedre del, följ revbenen upp mot armhålan (2). Låt strykningarna nå så långt upp över ryggen som möjligt. Detta moment kan göras på båda sidor samtidigt.

Lår

Sätt dig långt fram på en stol med fötterna i golvet. Lägg vänster handflata på lårets ovansida, några centimeter från ljumsken. Lägg höger handflata på vänster handrygg och tryck lätt i riktning mot ljumsken. Stryk långsamt och kraftfullt från knät upp mot ljumsken med bägge händerna. Kläm och pumpa med bägge händerna på baksida lår och stryk upp mot ljumsken.

Underben

Lägg foten på andra benets knä om det är möjligt, annars ta hjälp av en pall att komma upp. Pumpa mjukt i knävecket. Pumpa, med hjälp av tummarna, i vaderna, nerifrån och upp. Vicka mjukt på hälsenan. Stryk hela vägen upp till armhålan (2).

Fötter

Med foten på andra benets knä, lägg hälen i höger hand och lägg vänster handflata mot fotryggen. Pumpa tårna mot hälen så att det bildas skrynklar i hålfoten.

Änglavningar och djupandning

Avsluta, som du började, med änglavningar och djupandning.

