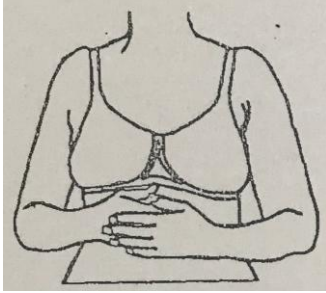
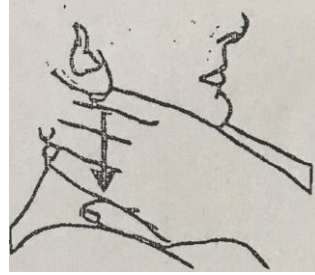


Basit Lenfatik Drenaj:

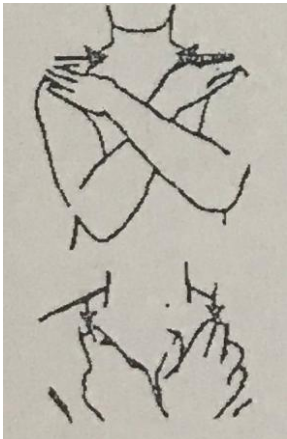
- Lenfatik drenajdan daha kolay olan bu yöntemi gün içinde kendinize uygulayabilirsiniz.
- Esas olarak manuel lenfatik drenajdan destek alınarak yapılır ve lenfatik sistemin stimülasyonunu destekler.
- Bu drenaj tekniğini Lenfödem Bası Giysisi giyerek ya da giymeden yapabilirsiniz.
- Basit lenfatik drenajı fizyoterapistiniz size tedavi süresince gösterip öğretecektir.



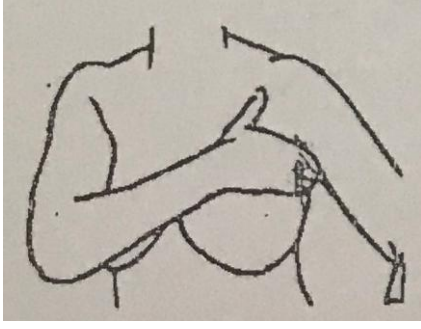
Ellerinizi karnınıza yerleştirin ve burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verin. 5-10 defa tekrar edin.



Parmaklarınızın iç yüzeyi ile kulak altından başlayıp boynunuza doğru geriye ve aşağıya yarım ay çizerek ilerleyin ve 5-10 defa tekrarlayın.



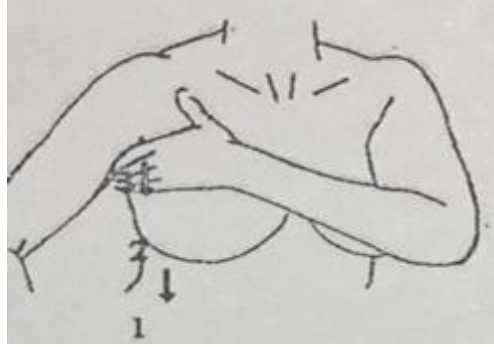
Parmaklarınızın iç ve orta kısmıyla omuzlarınızdan boynunuza doğru yarım ay çizerek ilerleyin. Aynı şekilde köprücük kemiklerinizin hizasından boynun iç kısmına doğru yarım ay çizerek hareketi 5-10 defa tekrar edin.



Önce sağlam taraf koltuk altından arkaya ve yukarıya doğru basınç uygulayın.



Önce göğsünüzün ortasından, ardından hasta taraf koltuk altı hizasından sağlam tarafa doğru yukarı ve yana doğru basınç uygulayın.



Koltuk altınızdan itibaren hasta taraf kasıgınıza doğru aşağı ve arkaya doğru basınç uygulayarak ilerleyin 5-10 defa tekrarlayın.

Takip:

Tedavi sonrasında izlem belirli aralıklarla kontrole çağrılarak yapılır. Sıklıkla her 6 ayda bir ya da yılda bir kez kontrol yapılır.

Hangi Değişikliklerde doktorunuza Başvurmalısınız:

- Ödemli olan bölgede şişlik, kızarıklık, ısı değişikliği, ağrı olduğunda
- Ödemli olan vücut alanınızın renginde değişiklikler olduğunda (mavi, beyaz, morarma)
- Ödemde artma veya su toplama
- Ödemli alanın duyusunda değişiklikler ya da fonksiyonlarında değişiklikler olduğunda mutlaka doktora başvurunuz.



EGZERSİZLER

Ellerinizi karnınıza yerleştirin ve gövdenizin önünde kollarınızı birleştirin, burnunuzla nefes alıp ağızınızla verin.