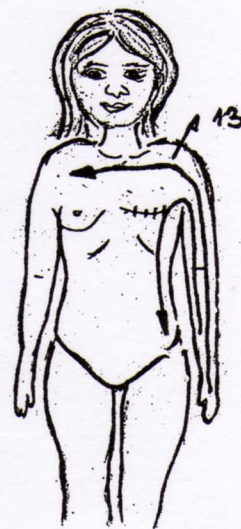
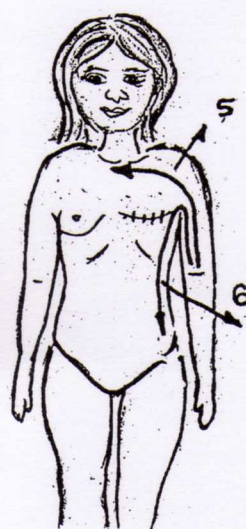
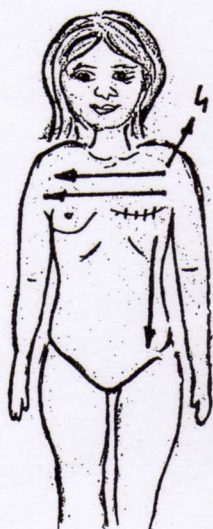
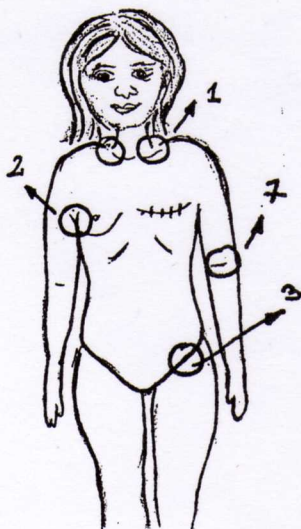


## AUTOMASAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYNY GÓRNEJ

Przed przystąpieniem do masażu kończynę należy ułożyć na klinie w rozluźnieniu. Masaż należy wykonywać bardzo delikatnie, nie powodując zaczerwienienia skóry. Do masażu można używać oliwki lub inny środek poślizgowy (nie rozgrzewający).

### ETAPY MASAŻU:

1. Ruchy okrężne całą powierzchnią dłoni węzłów chłonnych nadobojczykowych po obu stronach szyi -7x
2. Ruchy okrężne całą powierzchnią dłoni w dole pachowym po stronie nieoperowanej -7x
3. Ruchy okrężne całą powierzchnią dłoni w pachwinie po stronie zabiegu -7x
4. Głaskanie tułowia całą dłonią:
  - z przodu klatki piersiowej od barku po stronie operowanej do przeciwległej pachy -10x
  - z tyłu klatki piersiowej od barku po stronie operowanej do przeciwległej łopatki -10x
  - z boku klatki piersiowej od okolicy pachy operowanej do pachwiny po tej samej stronie -10x
5. Głaskanie ramienia od okolicy łokcia w kierunku barku z przedniej strony kończąc na klatce piersiowej i z tylnej strony kończąc na łopatce -10x
6. Głaskanie wewnętrznej strony ramienia. Ruch kierujemy bokiem klatki piersiowej do pachwiny po stronie zabiegu -10x
7. Ruchy okrężne dołu łokciowego -7x
8. Głaskanie przedramienia od nadgarstka w kierunku dołu łokciowego z obu stron - 10x
9. Głaskanie dłoni po stronie grzbietowej i dłoniowej od palców w kierunku nadgarstka -10x
10. Ruchy wybierania piąstką po stronie dłoniowej -10x
11. Głaskanie palców każdego z osobna od paznokcia w kierunku śródreżca po -10x
12. Głaskanie części grzbietowej dłoni rozstawionymi palcami drugiej ręki. Rozpoczynamy od bocznych części palców, kończymy na przestrzeniach międzykostnych śródreżca -10x
13. Głaskanie całej kończyny od palców w kierunku barku w trzech kierunkach:
  - z przedniej strony kończąc na klatce piersiowej -10x
  - z tylnej strony kończąc na łopatce -10x
  - z wewnętrznej strony kończąc w okolicy pachwiny po stronie zabiegu -10x
14. Ugniatanie chwytem obręczkowym całej kończyny od nadgarstka do barku. Z góry kończymy ruch głaskaniem w kierunku łopatki, z dołu w kierunku pachwiny -5x
15. Wyciskanie chwytem obręczkowym całej kończyny od nadgarstka do barku kończąc głaskaniem jak wyżej -5x
16. Głaskanie całej kończyny od palców w kierunku barku w trzech kierunkach:
  - z przedniej strony kończąc na klatce piersiowej -10x
  - z tylnej strony kończąc na łopatce -10x
  - z wewnętrznej strony kończąc w okolicy pachwiny po stronie zabiegu -10x
17. Wstrząsanie kończyną w górze.



Miejsca wykonywania ruchów okrężnych (węzły chłonne)

Kierunki głaskania na tułowiu i kończynie