

## AUTOMASAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYNY GÓRNEJ PO OBUSTRONNYM USUNIĘCIU WĘZŁÓW CHŁONNYCH PACHOWYCH.

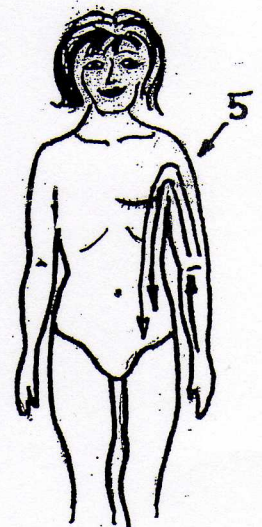
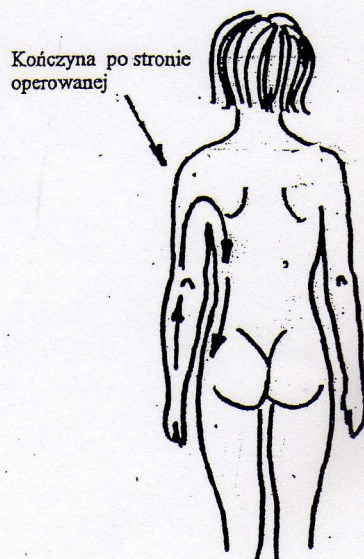
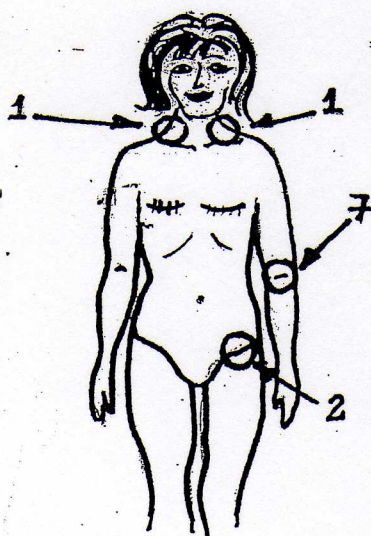
Przed przystąpieniem do masażu kończyna powinna spoczywać na klinie w rozluźnieniu. Do masażu można stosować oliwkę lub inny środek poślizgowy ( nierozgrzewający).  
Masaż należy wykonywać 2 razy dziennie, bardzo delikatnie, nie powodując zaczerwienienia skóry.

### ETAPY MASAŻU:

1. Masaż opuszkami palców węzłów chłonnych nadobojczykowych po obu stronach szyi. Wykonujemy okrężne ruchy po 7 razy.
2. Masaż okrężny całą powierzchnią dłoni pachwiny po stronie operowanej -7 razy.
3. Głaskanie tułowia całą dłonią:  
-z boku klatki piersiowej od okolicy pachy operowanej do pachwiny po tej samej stronie
5. Głaskanie ramienia od okolicy łokcia w kierunku barku z przedniej strony kończąc na klatce piersiowej i tylnej strony kończąc na łopatkach, kierując ruch w stronę pachwiny.
6. Głaskanie wewnętrznej strony ramienia. Ruch kierujemy w stronę węzłów pachwinowych po tej samej stronie.
7. Masaż okrężny dołu łokciowego całą dłonią – 7 razy.
8. Głaskanie przedramienia w kierunku dołu łokciowego z góry i z dołu.
9. Głaskanie dłoni po stronie grzbietowej i dłoniowej od palców w kierunku nadgarstka.
10. Głaskanie palców, każdy z osobna od paznokcia w kierunku dłoni.
11. Głaskanie części grzbietowej dłoni rozstawionymi palcami drugiej ręki. Rozpoczynamy od bocznych części palców, kończymy na przestrzeniach międzykostnych śródreżca.
12. Głaskanie całej kończyny kierując ruch w stronę pachwiny.
13. Ugniatanie chwytem obręczkowym całej kończyny od nadgarstka do barku z dwóch stron – 5 razy.
14. Wyciskanie chwytem obręczkowym całej kończyny od nadgarstka do barku kończąc głaskaniem jw.- 5 razy.
15. Głaskanie całej kończyny od palców w kierunku barku, kierując w stronę pachwiny.
16. Wstrząsanie kończyną w górę.

Opracowały :mgr fizjoterapii Teresa Kowalska-Noga

mgr fizjoterapii Joanna Orzęcka



Miejsca wykonywania masażu  
okrężnego na ciele (węzły chłonne)

Kierunki głaskania na tułowiu i kończynie