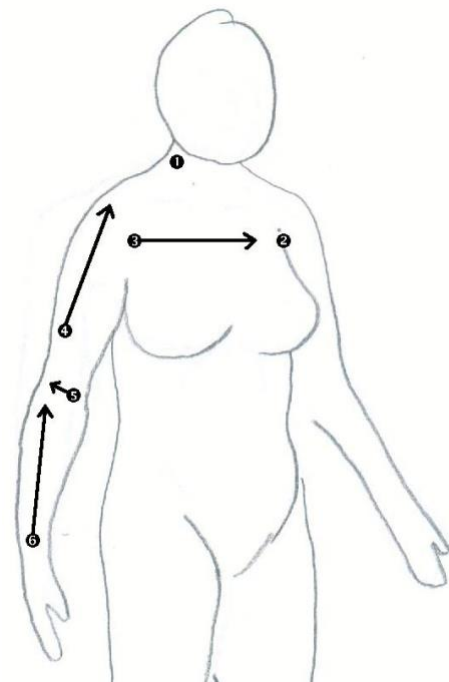


### Zelfmassage en oefeningen bij lymfoedeem in de arm

1. Plaats twee of drie vingers in de holte achter uw sleutelbeen. Maak een draaiende beweging. Geef hierbij druk in de diepte. Draai altijd met uw hand in de richting van uw pink. Doe dit vijf à zeven keer aan beide kanten. Gebruik voor links de rechterhand en voor rechts de linkerhand.
2. Plaats de hand op de hals onder het oor. Maak een draaiende beweging. Geef druk op het moment dat de hand naar beneden beweegt. Doe dit vijf à zeven keer op deze plek. Verplaats de hand naar beneden, net zo lang tot u bij het sleutelbeen bent aangekomen. Gebruik voor links de rechterhand en voor rechts de linkerhand.
3. Plaats de hand op de schouder top en maak een draaiende beweging. Geef druk op het moment, dat de hand richting hals beweegt. Doe dit vijf à zeven keer op deze plek. Herhaal de handeling tot u bij de hals bent aangekomen. Doe dit alleen aan de geopereerde zijde. Gebruik - als dit links is - de rechterhand en voor rechts de linkerhand.
4. Plaats de hand op de schouder/neklijn. Maak een draaiende beweging met de druk richting uw hals. Verplaats na elke draai de hand richting de hals. Herhaal dit enkele malen. Pas deze handgreep alleen toe aan de geopereerde zijde. Gebruik - als dit links is - de rechterhand en voor rechts de linkerhand.
5. Plaats de hand op de borst naast de geopereerde oksel. Maak een draaiende beweging. Geef druk in de richting van de niet-geopereerde oksel. Verplaats na elke draai de hand van de geopereerde oksel af. Herhaal dit enkel malen. Wissel bij het borstbeen van hand.
6. Plaats uw hand op uw schouder en maak een draaiende beweging. Geef druk op het moment dat uw hand naar achteren beweegt. Na iedere draaibeweging kunt u uw hand iets naar achteren plaatsen. Werk zo in verschillende banen het schoudergebied af.
7. Plaats de hand op de binnenzijde van de bovenarm direct boven de elleboog. Maak een draaiende beweging. Geef druk op het moment dat de hand naar buiten beweegt. Na elke draai wordt de hand meer naar buiten verplaatst. Werk de gehele bovenarm in verschillende banen af. Tenslotte maakt u nog een baan van uw elleboog tot uw schouder, waarbij u druk naar boven toe uitoefent.
8. Leg uw hand op de elleboogholte en maak een draaiende beweging. Geef druk in de diepte. Doe dit vijf à zeven keer op dezelfde plaats. Werk langzaam naar binnen toe. Leg vervolgens uw hand op de punt van uw elleboog. Maak een knijpbeweging, waarbij u uw duim en pink naar elkaar toe beweegt. Doe dit enige tijd.
9. Pak met uw hand uw pols vast. Maak een knedende beweging, waarbij u druk naar boven uitoefent. Verplaats de hand na elke beweging tot u bij uw elleboog komt. Begin vervolgens weer opnieuw bij de pols. Doe dit een aantal keer.



10. Plaats uw duim dwars op de pols.  
Maak een draaiende beweging met de duim. Geef druk in de richting van de elleboog.  
Verplaats na elke beweging de duim iets naar boven.  
Werk zo de pols in een aantal banen rondom af.
11. Plaats uw duim dwars op uw hand. Maak een draaiende beweging met de duim.  
Geef druk in de richting van de pols. Verplaats na elke beweging de duim iets naar boven.  
Werk zo de handrug in een aantal banen af.
12. Pak met uw duim en wijsvinger één van uw vingers vast.  
Maak een draaiende beweging, waarbij u druk uitoefent in de richting van uw hand.  
Werk zo één voor één alle vingers af.

### Oefeningen bij lymfoedeem in de arm

1. Hoofd voorover, achterover en zijwaarts buigen stimuleert lymfdrainage in hals en nek.
2. Schouders naar voren, naar achteren, omhoog en omlaag trekken.  
Dit stimuleert de lymfafvoer in het schoudergebied
3. Arm voor-, achter- en zijwaarts heffen stimuleert lymfdrainage in schoudergebied.  
Ook de schouder kan op, naar achter en naar voren worden getrokken.
4. Arm in horizontale positie buigen en strekken stimuleert lymfdrainage in de bovenarm.
5. Pols buigen en strekken met duim boven stimuleert de lymfdrainage in de onderarm.
6. Vingers, duim buigen en strekken stimuleert de drainage in de hand en vingers.
7. Ga een stukje van de muur staan en "loop" met de vingers van beide handen zo ver mogelijk naar boven.
8. Vouw de handen in elkaar, hierbij wordt de aangedane arm ondersteunt en breng vervolgens de armen gestrekt zo ver mogelijk omhoog.
9. Leg uw handen in elkaar gevouwen ter hoogte van de schedelrand. Breng de ellebogen rustig en ontspannen naar voren en vervolgens zo ver mogelijk naar achteren.
10. Leg uw handen zo laag mogelijk op de onderrug en schuif ze langs uw rug naar boven.

### 11. Ademhalingsoefening

Inademen d.m.v. de buikademhaling, de adem ongeveer 12 seconden vasthouden en uitademen. Enkele keren herhalen.

#### Toelichting

Ademhalingsoefeningen beïnvloeden het resultaat van de ML-therapie (Manuale Lymfdrainage therapie) gunstig. De ademhaling beïnvloedt de lymfedrainage op onderstaande wijze:

#### Bij **inademing**:

- vlakt het middenrif af,
- zet de borstholte uit,
- ontstaat een verhoogde druk op de buikholte. Hierdoor wordt de lymfestroom in de benen tot stilstand gebracht.

In de borstholte ontstaat onderdruk, waardoor de lymfevaten in de buik worden leeg gedrukt richting borstholte.

#### Bij **uitademing**

- ontspant het middenrif en komt omhoog,
- komen de ribben samen en verkleint de borstholte,
- wordt de buikholte groter.

Hierdoor komt de lymfestroom vanuit de benen richting buikholte op gang.

### 12. Flankademhaling bevordert de lymfafvoer uit de romp.

Zet uw handen in uw zij (vlakke handen), met de duimen naar achter en adem 'in de breedte' in en geef met uw handen een lichte druk richting buik bij het uitademen.

Adem ook weer door uw mond uit. Herhaal dit een aantal keer.

