

BACAK BÖLGESİ

--Lenf Ödem Self Drenaj--

Masaj esnasında cildinize hafif bir baskı uygulayın ve ellerinizi yumuşak şekilde ve rahat tutun. Cildi doğal olarak gittiği yere kadar nazıkçe germek için yeterli basıncı kullanın ve ardından cildi tekrar serbest bırakarak cildinizin eski haline dönmesine izin verin. Basıncı dairesel yapın. Masaj yapılan bölgedeki kasları parmaklarınızın altında hissedebiliyorsanız, çok sert bastırıyorsunuz demektir. Masajı sert yapmayınız.

1



iki elinizi kullanarak Parmak uçlarınızla her iki köprücük kemiklerin üstündeki boşluğa aynı anda resimde gösterildiği yere toplam 7 defa dairesel hareketlerle masaj yapın. İki elinizi çaprazlayarak yapın.

5



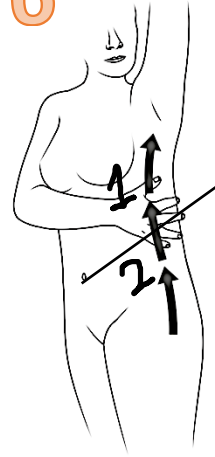
hasta olan bacağın aynı taraftaki koltuk altına dairesel bası masajını yapıyoruz. Toplam 7 defa yapın. Her iki bacakta lenf ödem varsa iki koltuk altına uygulayın

2



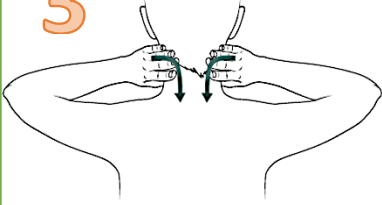
iki elinizi kullanarak Parmaklarınızla boyun bölgesinin her iki yanına aşağı yöne doğru hafif bası masajı yapınız. Toplam 7 defa dairesel hareketlerle masaj yapın.

6



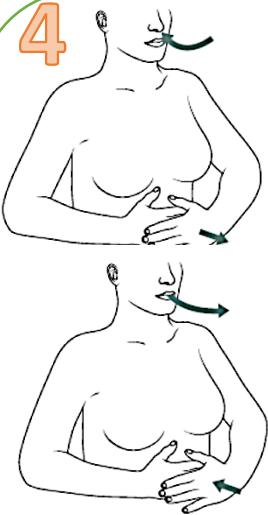
Resimdeki gibi vücudun yan tarafını iki eşit bölgeye ayırın. İlk önce 1. bölgeye masaj yaparak koltuk altına doğru ilerleyin. Daha sonra 2. Bölgeye bacağın iç kısmından başlayarak koltuk altına kadar masaj yapın Toplam 7 defa yapın. Eğer her iki bacağınızda lenf ödem mevcutsa vücudunuzun iki yanına bunu uygulayın

3



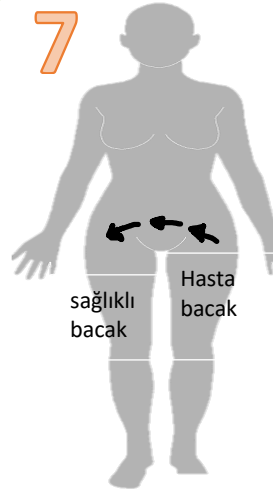
Ellerinizi boynunuzun arkasına iki tarafa resimde olduğu gibi saçın hemen altına koyun ve aşağı yöne doğru dairesel masaj yapın. 7 defa yapın

4



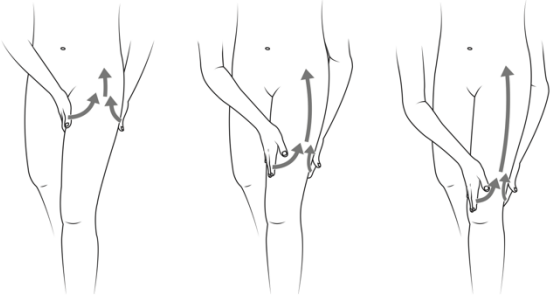
Burundan nefes alıp nefesi yavaş verin. Nefesi verdiğiniz sırada elinizle resimde görüldüğü gibi karın bölgesine hafif masaj baskısı uygulayın nefes aldığınızda elinizi çekin toplam 7 defa dairesel olacak şekilde karın bölgesinin her yerine masaj yapın.

7



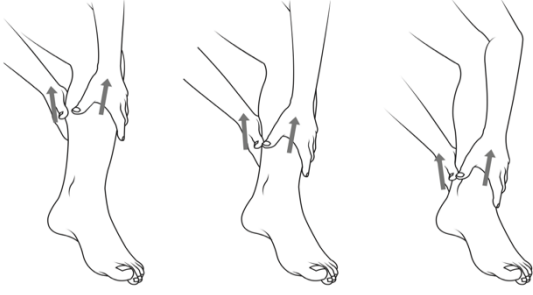
Eğer tek bacakta lenf ödem varsa bunu uygulayın. Hasta bacağın iç kısmından başlayarak sağlam bacağın iç kısmına doğru karın bölgesinden ilerleyerek masaj yapın. Toplam 7 defa yapın.

**Eğer iki bacakta lenf ödem varsa bunu uygulamayın.



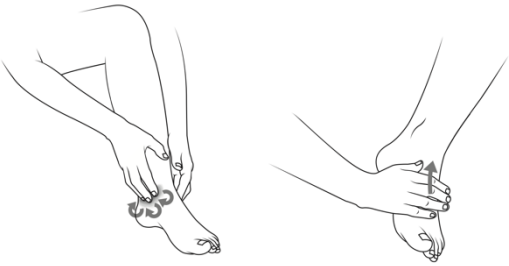
8

1. Resimde olduğu gibi bacağıın arka kısmından dairesel masaja başlayıp öne doğru devam ettirin. Daha sonra 2. Resimde bacağıın orta kısmından masaja başlayın yukarıya doğru dairesel bası masajını yapın. 3.resimde olduğu gibi diz bölgesinden başlayın yukarıya koltuk altına doğru masajı yapın. Toplam 7 defa yapın.



9

Ayak bileğinden başlayarak yukarıya doğru dairesel masajı resimdeki gibi iki elinizle yapın. Koltuk altına doğru ilerleyin her iki bacakta lenf ödem varsa iki bacağı da uygulayın. Toplam 7 defa yapın.



10

Resimde gösterildiği gibi Ayak bileğinden ve ayağın üstünden başlayarak masaj yapın koltuk altına doğru ilerleyin. Toplam 7 defa yapın.



11

Ayak parmaklarını sırayla yukarıya doğru resimdeki gibi iki parmağınızla masaj yapın tüm parmaklara uygulayın. Masajı koltukaltına doğru ilerletin. Toplam 7 defa yapın.