

## KOL 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 nazikçe 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.

**\*\*Her iki kolda lenf ödem mevcutsa ya da her iki koltukaltı lenf nodları alındıysa ilk 4 hareketi yapın.5-6-7-8-9-10 YAPMAYIN! 11 ve12 yapıp BİTİRİN. Tek kolda lenf ödem varsa ilk 10 hareketi yapın. 11-12. hareketi YAPMAYIN!**

1



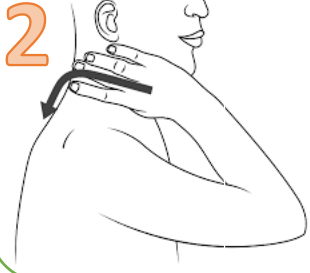
iki elinizi kullanarak Parmak uçlarınızla her iki köprücük kemiklerin üstündeki boşluğa aynı anda resimde gösterildiği yere toplam 7 defa dairesel hareketlerle masaj yapın. İki elinizi çaprazlayarak yapın.

5



Önce sağlam kolun koltuk altına resimde olduğu gibi ok yönüne doğru hafif dairesel bası masajı uygulayın. Toplam 7 defa uygulayın

2



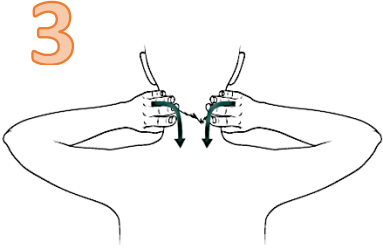
iki elinizi kullanarak Parmaklarınızla boyun bölgesinin her iki yanına aşağı yöne doğru hafif bası masajı yapınız. Toplam 7 defa dairesel hareketlerle masaj yapın.

6



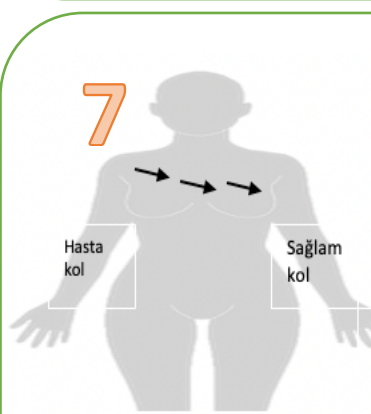
Köprücük kemiği altına Sağlıklı kolun göğüs kısmına masaj yapın koltuk altına doğru dairesel hareketlerle resimde gösterildiği gibi ilerleyin ve sonunda aynı bölgeye aynı yöne doğru sıvazlayın.7 defa yapın

3



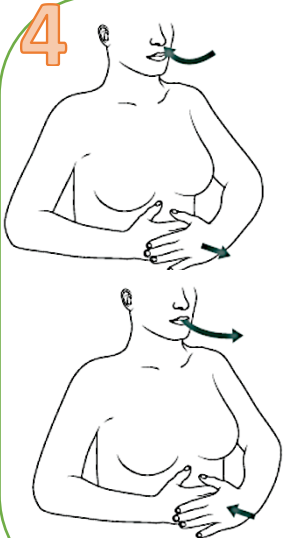
Ellerinizi boynunuzun arkasına iki tarafa resimde olduğu gibi saçın hemen altına koyun ve aşağı yöne doğru dairesel masaj yapın. 7 defa yapın

7



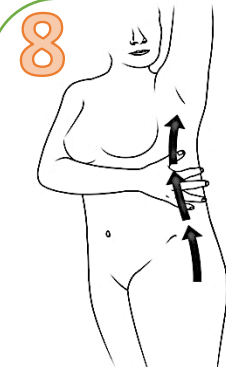
hasta kol tarafın göğüsün üst tarafından başlayacak şekilde sağlam koltuk altına doğru hafif bası masajı yapın. 7 defa yapın. Masaj bittikten sonra hasta taraftan sağlam tarafa doğru resimde gösterildiği yöne sıvazlama yapın.

4



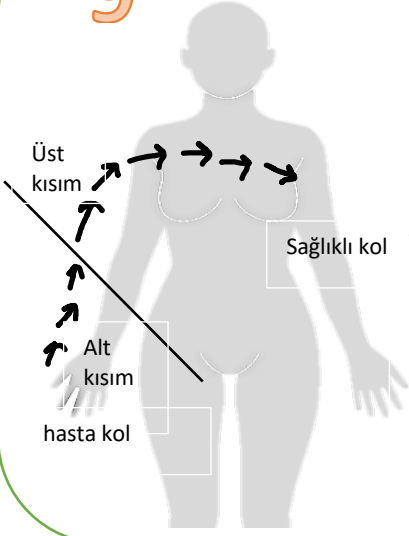
Burundan nefes alıp nefesi yavaş verin. Nefesi verdiğiniz sırada elinizle resimde görüldüğü gibi karın bölgesine hafif masaj baskısı uygulayın nefes aldığınızda elinizi çekin toplam 7 defa dairesel olacak şekilde karın bölgesinin her yerine masaj yapın.

8



Sağlam yan taraf resimde olduğu gibi koltuk altı aşağısı bacadan başlayacak şekilde yukarıya doğru masaj yapın ve yukarıya doğru sıvazlayın. 7 defa yapın

# 9



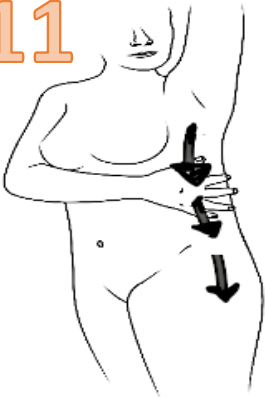
Kolu resimde görüldüğü gibi iki bölgeye ayırın. İlk önce üst kısımdan (dirsekten) başlayarak dairesel masaj yapın ve ok yönüne doğru sağlam koltuk altına doğru ilerleyin .7 tekrar yaptıktan sonra alt kısma geçin(parmaklara ) dairesel masajlarla ok yönünü izleyerek sağlam koltuk altın a doğru ilerleyin 7 tekrar yapın en sonunda tüm kolu sağlam koltukaltına doğru sıvazlayın.  
**TEDAVİ BİTMİŞTİR BURDAN SONRASINI YAPMAYIN!!!**

# 10



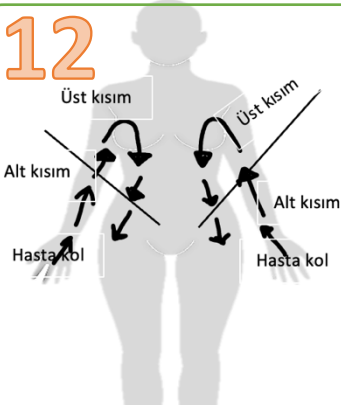
Hasta yakını tarafından yapılmalı.  
Hastanın sırt bölgesine resimdeki gibi hasta kol hizasından başlayıp sağlıklı kola doğru ilerleyin sırtta masaj yapın. 7 defa tekrarlayın.

# 11



İlk dört hareketi uygulayın. 5-6-7-8-9-10 hareketlerini uygulamayın!  
11. Harekete geçtiğinizde resimde gösterildiği gibi her iki koltuk altından başlayıp kasıklara doğru, yukardan aşağıya doğru dairesel masaj basısı uygulayın her iki koltukaltına 7 ar defa uygulayın. En sonunda sıvazlama yapın.

# 12



12.HAREKET etkilenen her iki kolu resimde olduğu gibi iki kısma ayırın üst kısımdan yani dirsekten başlayıp dairesel masajlarla bacağın iç kısmına kasık bölgesine doğru ilerleyin.7 tekrar yaptıktan sonra alt kısımlardan yani parmak başlayıp üst kısımlardan devam edip bacağın iç kısmına kasık bölgesine doğru dairesel masaj bası hareketini yapın her iki kolada yapın en son parmaklardan başlayıp bacaklara doğru sıvazlayın.  
**TEDAVİ BİTMİŞTİR BURDAN SONRASINI YAPMAYIN!!!**