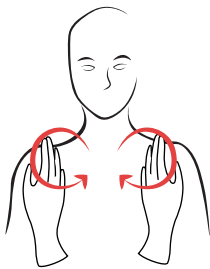


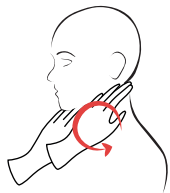
7 KROKŮ K UVOLNĚNÍ

Před přístrojovou lymfodrenáží si nezapomeňte uvolnit regionální uzliny dle následujících instrukcí:



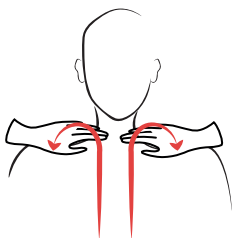
1. KROK

Nad klíční kostí udělejte pět až sedm jemných kroužků, aktivujete tak nejdůležitější body lymfatického systému. Prsty držte na jednom místě a lehce s nimi pohybujte.



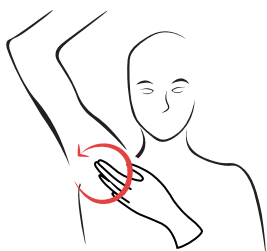
2. KROK

Přiložte dlaně na krk ze strany a jemně s nimi krouživě pohybujte ve směru šípky. Lymfu svedte ze stran krku ke klíční kosti.



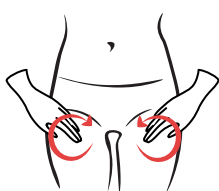
3. KROK

Prsty přiložte na zadní část krku, krouživými pohyby rozproudujete lymfu. I tato část je pro uvolnění lymfatického systému důležitá.



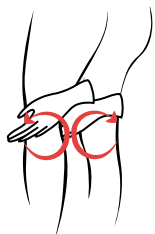
4. KROK

Přiložte ruku dle obrázku a pěti až sedmi kroužky uvolněte uzliny v podpaží. Obnovíte tím tok lymfy v oblasti ruky, dekoltu a prsu.



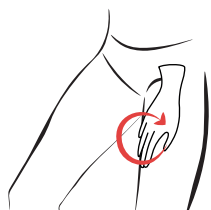
5. KROK

Proti otokům dolních končetin – na vnějším okraji třísla udělejte pět až sedm kroužků pokračujte směrem na vnitřní stranu stehna. Mezi jednotlivými kroužky udělejte vteřinu pauzu.



6. KROK

Uvolněte uzliny v podkolenní jamce. I tady udělejte pět až sedm jemných kroužků s vteřinovou pauzou.



7. KROK

Přiložte ruku do třísla, udělejte pět až sedm kroužků a po vnitřní straně stehna postupujte směrem ke kolenu, poté posuňte ruku na přední stranu stehna a stejným způsobem postupujte zpět ke tříslu.”

S případnými dotazy se obraťte na svého fyzioterapeuta.