

HELP YOURSELF

Selbstbehandlung

Die Selbstbehandlung ist eine wichtige Säule in der Behandlung Ihrer lymphologischen Erkrankung. Sie können so aktiv zum Erfolg Ihrer Behandlung beitragen und das Behandlungsergebnis entscheidend mit beeinflussen. Zur Vorbereitung der Selbstbehandlung suchen Sie sich ein ruhiges und gemütliches Plätzchen und legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Lagern Sie die Beine gegebenenfalls etwas hoch. Das Kapitel „Vorbereiten“ ist für alle drei Behandlungsprogramme wichtig. Dann können Sie das Programm wählen, welches auf Sie zutrifft. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Therapeuten.

...

Vorbereiten

Legen Sie sich auf den Rücken.
Stellen Sie die Beine an oder lagern Sie die Beine erhöht.
Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen 5-7x tief ein und aus.

Sie können sich auch hinstellen oder Sitzen und in dieser Position mehrmals hintereinander tief ein und ausatmen.

Legen Sie Ihre flachen Hände an den Hals, die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Kreisen Sie 15x mit der Hand auf der Stelle, die Kreisbewegung geht nach hinten Richtung Fingerspitzen.

Legen Sie Ihre Fingerspitzen in die Schlüsselbeingrube und kreisen Sie 15x mit den Fingerspitzen auf der Stelle.

...

Arm- und Brustbehandlung

- 1) Legen Sie eine Hand in die gegenüberliegende Achselhöhle und führen mit der flachen Hand 15 Kreisbewegungen durch. Behandeln Sie sowohl die betroffene, als auch die nicht betroffene Seite!
- 2) Streichen Sie die betroffene Brust in Richtung der nicht betroffenen Seite aus. Auch die Flanke der betroffenen Seite(n) können Sie nach unten, in Richtung der Leiste ausstreichen.
- 3) Streichen Sie den betroffenen Arm in Richtung Schulter aus und achten Sie darauf, dass Sie nicht in die Achselhöhle arbeiten.

...

Beinbehandlung

- 1) Streichen Sie die Flanke der betroffenen Seite(n) in Richtung der Achselhöhle aus.
- 2) Streichen Sie die Flanke der betroffenen Seite(n) in Richtung der Achselhöhle aus. Legen Sie Ihre Fingerspitzen in die Leiste und führen Sie 15 Kreisbewegungen auf der Stelle durch bzw. in Richtung der Oberschenkelaußenseite.
- 3) Streichen Sie das Bein in Richtung Körpermitte aus. Arbeiten Sie nicht in die Leiste hinein.
- 4) Lagern Sie das Bein hoch und bewegen Sie die Füße.
- 5) Sie können Ihr Bein auch mit einem Igelball abrollen.

...

Gesichtsbehandlung

- 1) Legen Sie die Hände flächig direkt vor die Ohren und Kreisen Sie 15x auf der Stelle.
- 2) Legen Sie die Fingerspitzen auf die Augenbrauen, auf die Augenlider und unter das Auge und führen je Position 15 Kreise durch.
- 3) Massieren Sie mit Ihren Fingerspitzen das Gesicht.
- 4) Um den Mundinnenraum zu entstauen, nehmen Sie Wasser in den Mund und bewegen Sie das Wasser hin und her. Auch das laute Bilden der Vokale A, E, I, O und U fördert den Abfluss im Gesicht.