

INSTRUKTAŻ MASAŻU WSPOMAGAJĄCEGO PRZEPIYW CHŁONKI W KOŃCZYNIE GÓRNEJ PO USUNIĘCIU WĘZŁÓW CHŁONNYCH DOŁU PACHOWEGO

Opracowanie: mgr Krystyna Puto

Automasaż, to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjenta na wybranych partiach mięśniowych. Polepszając trofikę, masaż wpływa korzystnie na wszystkie tkanki kończyny.

Cel: usprawnianie przepływu chłnki w ramach profilaktyki przeciwobrzękowej i w leczeniu obrzęku limfatycznego.

Czas: masaż wykonujemy przez 8-10 minut - dwa razy dziennie (rano i wieczorem)

Zalecenia: do automasażu należy przygotować klin (zdj.1 i 2) do ułożenia uniesionej kończyny (w celu jej rozluźnienia). Można również oprzeć kończynę o ścianę. Należy obnażyć kończynę wraz z pasem barkowym

Automasaż usprawniający przepływ chłnki wykonuje się:

- ze wszystkich stron kończyny górnej, zawsze w kierunku do siebie,
- każdy rodzaj ruchu rozpoczynamy od łokcia a potem od nadgarstka, powtarzając po 3 razy z każdej strony,
- kolejne ruchy zawsze należy wykonywać zgodnie z regułą: wierzch kończyny – przez bark w stronę łopatki, spód kończyny – przez pachę i bok do biodra, przód kończyny (od kciuka) – przez mostek do drugiej pachy,
- do masażu należy używać specjalnego kremu, aby nie dopuścić do mechanicznego podrażnienia skóry,
- w przypadku wystąpienia zmian na skórze kończyny (zaczerwienie, wysypka), należy zaprzestać wykonywania masażu i niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Masaż – kolejność ruchów:

1. **Głaskanie** – wykonuje się całą dłonią, wraz z palcami, ręka obejmuje kończynę i przesuwa się lekko, miarowo, bez nacisku.(zdj.3)
2. **Rozcieranie** – wykonuje się palcami, zakreślając koła i elipsy, łącząc je jakby w łańcuszki. (zdj.4)
3. **Ugniatanie** – wykonuje się ujmując rozluźnione mięśnie kończyny między kciuk i pozostałe palce, przesuując ku górze, z lekkim uciskiem, ruchami pulsującymi (zdj.5)
4. **Wyciskanie** – wykonuje się chwytem obrączkowym, ujmując pierścieniowato daną część kończyny (kciuk w opozycji do pozostałych palców) – z lekkim uściskiem, przesuując dłoń jednostajnym ruchem w górę. (zdj.6)
5. **Rozcieranie ręki** – wykonujemy dwoma sposobami: prostymi palcami przesuujemy po przestrzeniach międzykostnych, następnie każdy palec z osobna, kończąc ruchem „wciągania” rękawiczki. (zdj.7)
6. **Oklepywanie ruchem miotłkowym** – ruch tylko od spodu kończyny, zaczynając od nadgarstka przez całą jej długość (naśladując delikatne strząsanie kropel rosy) (zdj.8)
7. **Głaskanie całej kończyny.** (zdj.9)
8. **Wstrząsanie** – ręka podniesiona w górę – wykonać ruchy delikatnego potrząsania, strzepywania ręką. (zdj.10)