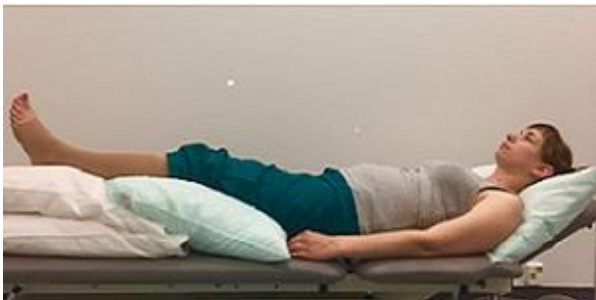


Liikeharjoitteet alaraajan lymfaturvotuksen vähentämiseksi

Käytä harjoittelun aikana sinulla käytössä olevia kompressiotuotteita ja tee yhden raajan harjoitukset molemmin puolin (terve alaraaja ensin). **Toista liikkeitä 10–30 kertaa ja tee harjoitteita useamman kerran päivässä.** Pidä turvonnutta raajaa usein kohoasennossa.



Selinmakuulla, pidä turvonnut alaraaja lievässä kohoasennossa tyynyillä tuettuna (myös yöllä nukkuessasi).



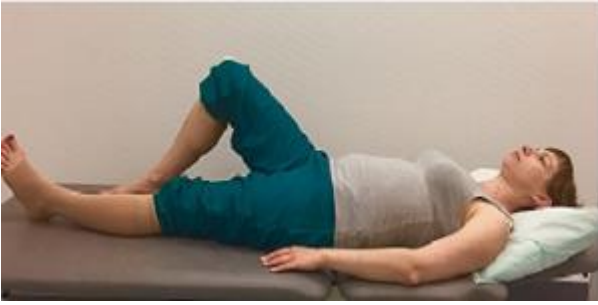
Laita kädet vatsan päälle. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja tunne kuinka vatsa pyöristyy.



Hengitä rauhallisesti pienestä huuliraosta ulos ja tunne kuinka vatsa laskeutuu rennoksi.



Purista pakarat yhteen, pidä hetki ja rentouta.



Koukista ja ojenna jalkaa alustaa vasten liu'uttaen.



Pidä liikkeen ajan tukijalka koukussa.



Paina polvitaiteita kohti alustaa ja vedä nilkkoja koukkuun. Pidä hetki ja rentouta.



Koukista ja ojenna nilkkoja rytmikkäästi mahdollisimman suurella liikeradalla.



Koukista ja ojenna varpaita rytmikkäästi mahdollisimman suurella liikeradalla.



Nouse rullaten vuoroin päkiöille ja vuoroin kantapäille. Ota tarvittaessa tukea esim. seinästä.