

Liikeharjoitteet yläraajan lymfaturvotuksen vähentämiseksi

Ennen harjoittelun aloittamista hengitä rauhallisesti muutamia kertoja syvään aktivoiaksesi myös syvää vatsan alueen imusuonistoa.

Käytä harjoittelun aikana sinulla käytössä olevia kompressiotuotteita ja tee harjoitukset molemmin puolin (terve yläraaja ensin). Voit tehdä harjoitteet seisten tai istuen. Toista liikkeit 10-30 kertaa ja tee harjoitteita useamman kerran päivässä.



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.

Halutessasi voit tehdä liikkeen vuorohartian nostoin.



Vie vuoroin käsivarret edessä ristiin ja avaa rintaa viemällä lapaluita yhteen.



Nosta suoraa yläraajaa etukautta kohti kattoa ja palauta rauhallisesti jarruttaen alkuasentoon.



Koukista ja ojenna kyynärpäätä.

Pidä kyynärpää koko liikkeen ajan lähellä vartaloa.



Vie sormet nyrkkiin ja ojenna kunnolla suoraksi.