

Alaraajan lymfaattisen turvotuksen liikeharjoitteet

- Turvotusta voit hoitaa raajan kohoasennon, liikkeen ja liikunnan avulla.
- Tee liikkeet rauhallisessa tahdissa, n. 20 kertaa/min.
- Toista kutakin liikettä 10 - 30 kertaa.
- Tee harjoituksia n. 2 tunnin välein.
- Pidä turvonnutta alaraajaasi usein kohoasennossa.



- Laita kädet vatsan päälle.
- Hengitä syvään ja tunne, kuinka vatsasi nousee – hengitä rauhallisesti ulos.
- Toista 3 - 5 kertaa.



- Purista pakarot yhteen ja rentouta.



- Koukista ja ojenna turvonnut jalka alustaa vasten – pidä tukijalka koukussa.



- Paina polvitaiteita kohti alustaa ja vedä nilkat koukkuun – rentouta.



- Koukista ja ojenna nilkat.



- Koukista ja ojenna varpaat



- Seisten.
- Nouse rullaten vuoroin varpaille ja kantapäille