

EGENVÅRD

HÅLLNINGEN, FASCIAN & LYMFAN



Egenvården hjälper dig att få ett väl fungerande lymfatiskt flöde, mjukare fascia och en god hållning.

Symptom:

- Svårt att gå ner i vikt fast du äter och tränar bra
- Återkommande förkylningar
- Kalla händer och fötter
- Stel och värk i kroppen
- Ömhet och lätt att få blåmärken
- Celluliter
- Värk som flyttar runt i kroppen
- Uppblåsthet och vätskefylld kropp
- Återkommande bihåleinfektioner och urinvägsinfektioner
- Kronisk trötthet
- Kramp
- Yrsel
- Hjärndimma

- **Lymfascia behandling** löser upp blockeringar i fascian (bindväven) och skapar ett väl fungerande lymfatiskt flöde.
- **Postural träning** skapar en god hållning och upprätthåller det lymfatiska flödet. En god hållning minskar muskulära obalanser som ofta är orsaken till smärta.

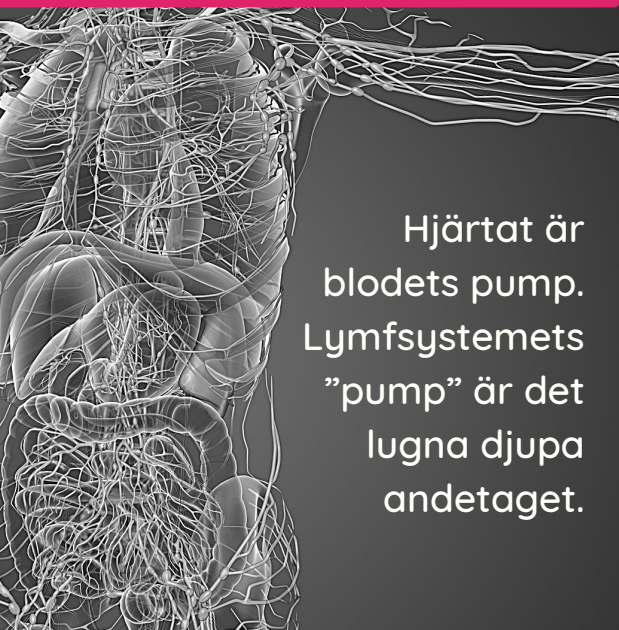
”Där det är stagnation,
där finns smärta”.

När lymfsystemet fungerar bra, transporteras slaggprodukter bort, immunsystemet stärks och din fascia renas. En frisk fascia är elastisk och smidig. Fascian fungerar som en kroppstrumpa som håller ihop och skyddar oss.

Lymfsystemet aktiveras främst med hjälp av andning och rörelse. Försämrade andning leder till sämre lymfflöde och cirkulation.

Påverkan på kroppen som operationer, stress, trauma, spänningar, kostvanor, sömnsvärigheter, vätskebrist och stillasittande kan orsaka ett sämre lymfatiskt flöde.

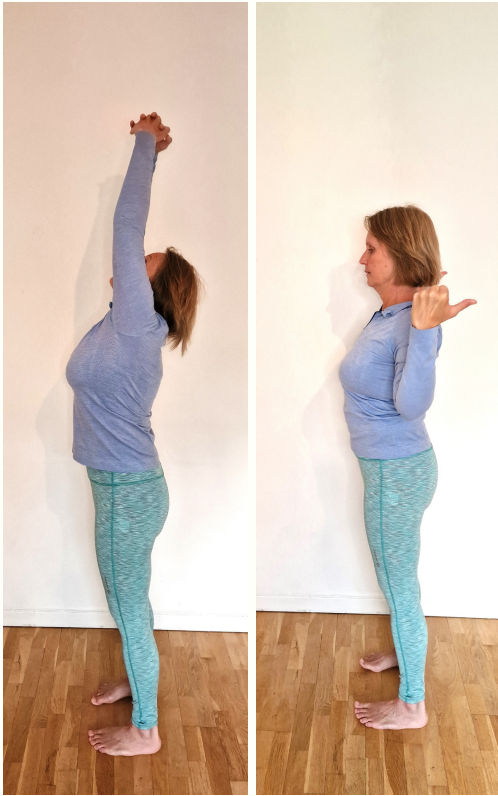
Vid sämre flöde försämras transporten av livsviktiga ämnen in i cellerna samt bortförsel av slaggprodukter ut ur cellerna. Det blir stagnation.



Hjärtat är
blodets pump.
Lymfsystemets
”pump” är det
lugna djupa
andetaget.

DRAKANDNING

Drakandningen pumpar igång lymfan, stretchar fascian och aktiverar vår hållningsmuskulatur.



- Stå upp med fötterna lite inåt.
- Fläta ihop fingrarna och sträck armarna rakt fram med handflatorna mot kroppen.
- Spänn sätesmusklerna, pressa ner stortårna, sträck armarna upp mot himlen samtidigt som du andas in genom näsan.
- Under inandningen, lyft bröstkorgen och förläng armarna rakt uppåt, låt blicken följa med. Vänd handflatorna uppåt.
- Under utandning (genom näsan) för armarna utåt och nedåt med tummarna bakåt. Pressa ihop och ner skulderbladen så långt det går.
- Skaka loss och repetera 3-5 ggr.

AKTIVERING AV LYMFSYSTEMET

Gör strykningar vid dusch, insmörjning eller när det passar dig. Strykningarna ska vara bestämda men inte hårda. Gör varje strykning 3 gånger.

1



Nyckelbensgroparna:

Placera händerna vid skallbas/nacke och stryk mot nyckelbensgroparna. Cirkla med ett lätt tryck.

2



Hals: Placera pek- och långfingrar på var sida om öronen. Dra långsamt med lätt tryck efter sidan av halsen mot nyckelbensgroparna.. Cirkla med lätt tryck.

3



Insida arm: Höger hand mot insidan av vänster handled. Stryk mot armhålan. Lyft och puffa med fingrarna i armhålan. Upprepa på höger sida.

4



Axel: Höger hand mot ovansidan av vänster handled. Stryk uppåt på yttersidan av armen, runda axeln och stryk framåt mot nyckelbensgropen. Upprepa på höger sida.

5



Bröst: Lägg händerna under nyckelbenen med fingertopparna mot varandra. Stryk utåt mot armhålan.

6



Mage: Stryk medsols med ena eller bägge händerna. Använd ett lätt tryck.

7



Magmassage: Lyft och stretcha huden lätt åt olika håll. Arbeta igenom magen. Stryk utåt mot sidorna och sen upp mot armhålorna.

8



Säte och höfter: Placera händerna på sätet, stryk ut mot höfterna. Puffa hela området. Stryk utåt igen och sen upp mot armhålorna.

9



Lår och knä: Stryk från insida knä upp mot ljumsken.. Skaka, puffa och stryk igen. Gör likadant på utsidan och baksidan av låren. Puffa även i knävecket.

10



Underben och fot: Stryk längs underbenet upp över knät. Puffa på vadmuskeln. Stryk ovansidan av foten, från tåspetsarna mot fotleden.

11



Spreta med tårna: Fläta in fingrarna mellan tårna om det går. Vicka tårna fram och tillbaka med handen 10 gånger.

12



Helkropp: Stryk med bägge händer från tårna upp mot ljumskar och höfter. Sen vidare upp mot armhålor.

Avsluta gärna med första punkten, nacke och nyckelbensgropar.

Vill du se film på egenbehandling? Gå till halsoflodet.se/egenvard

Under vissa punkter föreslås puffningar, lyft mm. Känner du att du svullnar efter den typen av behandling backa och gör endast strykningar.

4 POSTURALA AKTIVERINGSÖVNINGAR

Övningarna hjälper till att stabilisera kroppen och balansera muskulära obalanser. **Detta är speciellt bra vid instabila höfter, dålig balans och upplevelsen av att kroppen känns skakig, tung eller svag.**

Vid behandling släpper ofta spänningar och då kan vi bli instabila även om det känns skönt och avslappnat för stunden. Övningarna gör att behandlingen får en bättre effekt och minskar risken att spänningarna kommer tillbaka.

Skulderbladsaktivering

- Sätt en kudde mellan knäna. Ha ett mjukt tryck under hela övningen.
- Fläta ihop fingrarna och sträck armarna rakt upp i brösthöjd med handflatorna mot kroppen.
- Andas in och för armarna långsamt ovanför huvudet tills du känner motstånd i rörelsen.
- Andas ut och för långsamt armarna framåt igen.

Kudd- och handtryck

- Slappna av i magen och tryck mjukt på kudden. Pressa samtidigt mjukt ihop handflatorna.
- Håll 2 sekunder och släpp.
- Gör övningen med fötterna i 3 olika positioner. Rakt fram, utåt och inåt roterade.

Bältes- och knogtryck

- Slappna av i magen och tryck låren mjukt ut mot bältet. Tryck samtidigt mjukt ihop knogarna.
- Håll 2 sekunder och slappna av.
- Gör övningen med fötterna i 3 olika positioner. Rakt fram, utåt och inåt roterade.

Aktivering fötter, säte och händer

- Ligg raklång på golvet.
- Tryck mjukt fötterna in mot kudden, spänn sätesmusklerna och pressa handflatorna mjukt ner mot golvet. Håll 2 sekunder och slappna av.

Alla övningar ska utföras långsamt, mjukt och inget ska göra ont. Du behöver ett stumt bälte och ett yogablock eller liknande. Övningar görs med 10 repetitioner.

På halsoflodet.se/egenvard hittar du övningarna med video. Här finns även fler övningar och egenvård.

