

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

Voorzijde romp – bovenbuik en flanken



BELANGRIJK

Werk met lichte druk en ritmische, cirkelvormige bewegingen in de richting van de lymfevaten.

1 RECHTER BOVENFLANK



Startpunt

Laterale bovenbuik / rechterflank.

Richting

Naar boven en mediaal, richting de oksel (rechter okselklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, cirkelvormige bewegingen met de handpalm.

2 LINKER BOVENFLANK



Startpunt

Laterale bovenbuik / linkerflank.

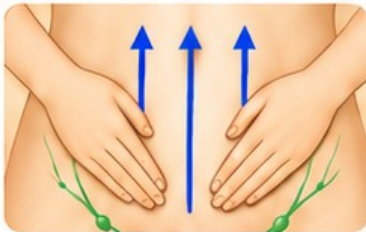
Richting

Naar boven en mediaal, richting de oksel (linker okselklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, cirkelvormige bewegingen met de handpalm.

3 CENTRALE BUIK



Startpunt

Onderbuik, middenlijn (boven het schaambeen).

Richting

Recht omhoog, richting de borst en borstbeen (sternum).

Lichte huidverplaatsing

Langzame, ritmische opwaartse bewegingen met beide handen.

4 LAGE ZIJROMP



Startpunt

Laterale onderbuik / heupregio.

Richting

Naar boven en mediaal, richting de lies (liezenklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, cirkelvormige bewegingen met de handpalm.



ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

- Werk altijd in de richting van de lymfevaten en -klieren.
- Gebruik een lichte, huidverplaatsende druk.
- Volg een rustige, ritmische frequentie.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Achterzijde romp — rug boven

1 BOVENSTE RUG NAAR HALS

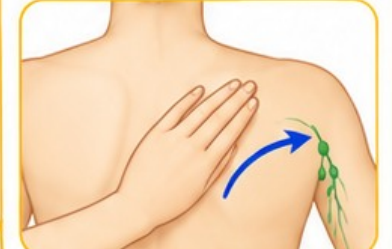
**Startpunt**

Midden bovenrug
ter hoogte van de
schouderbladen.

Richting

Omhoog naar de
hals (cervicale
lymfeklieren).

2 SCHOUDERBLAAD NAAR OKSEL

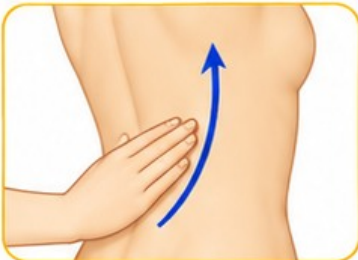
**Startpunt**

Ter hoogte van het
schouderblad
(laterale bovenzijde).

Richting

Zijwaarts naar de
oksel (axillaire
lymfeklieren).

3 LATERALE ROMP OMHOOG

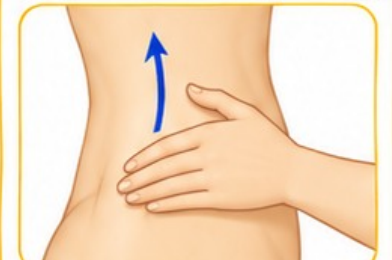
**Startpunt**

Laterale romp,
ter hoogte van de
onderste ribben.

Richting

Omhoog naar de
oksel (axillaire
lymfeklieren).

4 FLANK NAAR OKSEL

**Startpunt**

Flank, ter hoogte
van de taille.

Richting

Omhoog naar de
oksel (axillaire
lymfeklieren).

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Achterzijde romp — bovenrug

1 Nek-bovenrug aansluiting

Startpunt

Tussen de schouderbladen.

Richting

Omhoog naar de hals en neklymfeklieren.

Lichte huidverplaatsing

Met vlakke hand, zachte, ritmische strijkingen.

2 Schouderbladgebied

Startpunt

Boven de binnenrand van het schouderblad.

Richting

Naar de oksel (axillaire lymfeklieren).

Lichte huidverplaatsing

Met vlakke hand, zachte cirkelvormige bewegingen en strijkingen.

3 Laterale romp (zijde)

Startpunt

Zijde van de romp, ter hoogte van de ribben.

Richting

Omhoog naar de oksel (axillaire lymfeklieren).

Lichte huidverplaatsing

Met vlakke hand, zachte strijkingen in een opwaartse beweging.

4 Onderste schouderblad en flank

Startpunt

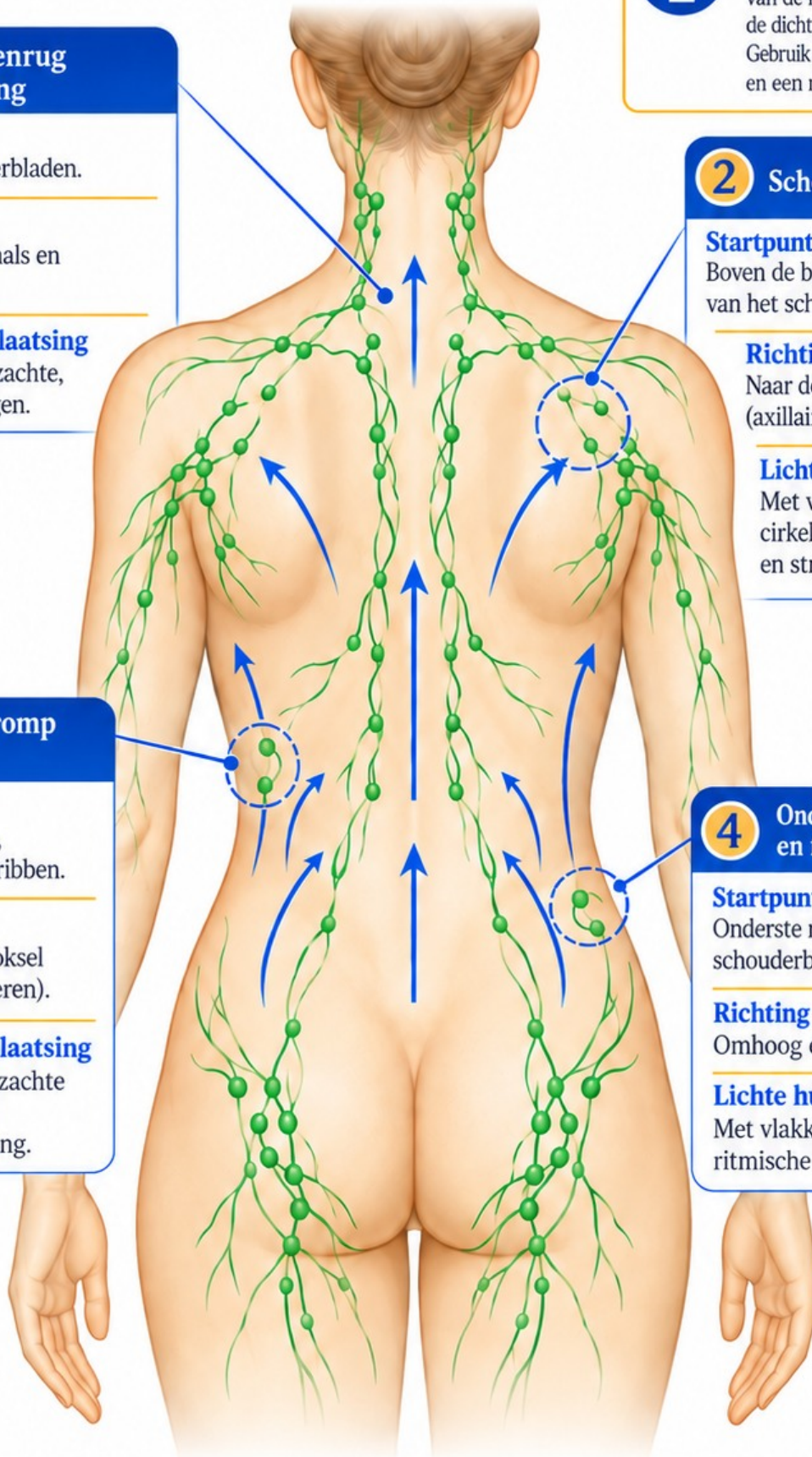
Onderste rand van het schouderblad en flank.

Richting

Omhoog en naar de oksel.

Lichte huidverplaatsing

Met vlakke hand, zachte, ritmische strijkingen.



BELANGRIJK

Werk altijd in de richting van de lymfevaten en naar de dichtstbijzijnde lymfeklieren. Gebruik een lichte huidverplaatsing en een rustig, ritmisch tempo.



AANDACHTSPUNT

Gebruik altijd een lichte huidverplaatsing. De techniek moet comfortabel en ontspannend aanvoelen.

LYMFEDRAINAGE BOVENLICHAAM

Borstkas naar oksel

1 Bovenste borstkas



Startpunt:
Midden op het
borstbeen.

Richting:
Naar de oksel
(links en rechts).

2 Okselgebied



Startpunt:
Zijkant borstkas
ter hoogte van de oksel.

Richting:
Naar de oksel.

3 Zijkant borstkas



Startpunt:
Zijkant van de
borstkas.

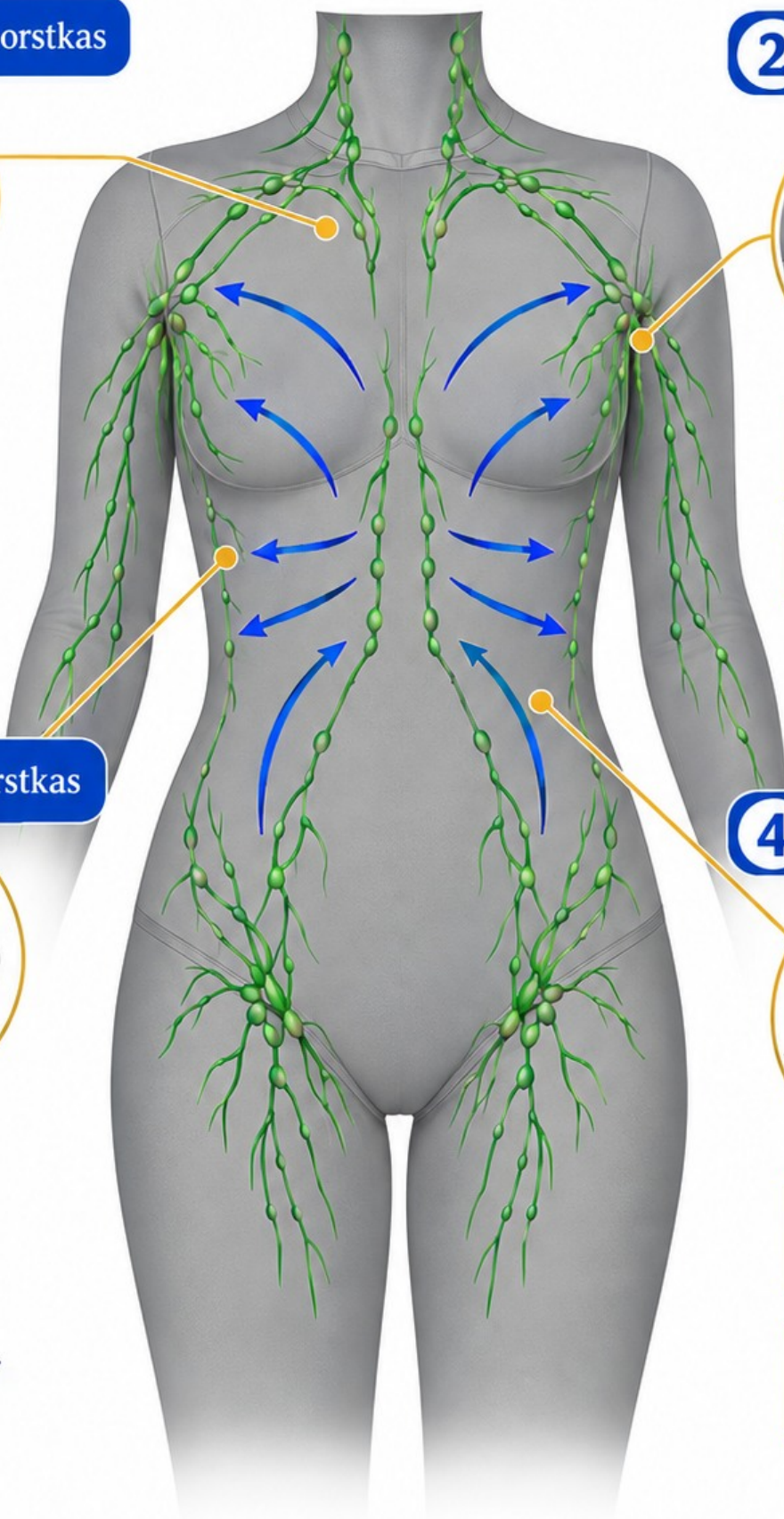
Richting:
Naar de oksel
(omhoog en opzij).

4 Onderste zijden



Startpunt:
Onderste ribben,
zijkant van de romp.

Richting:
Naar de oksel
(omhoog en opzij).

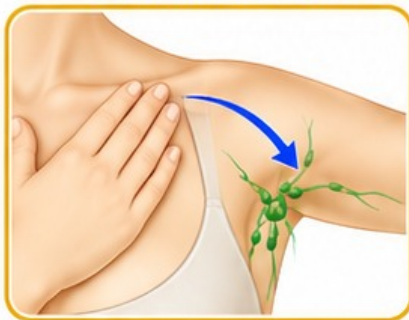


GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

Borstkas naar oksel

1 BOVENSTE LATERALE ROUTE

Sleutelbeen naar oksel



Startpunt

Ter hoogte van het sleutelbeen (uitwendige borstkas).

Richting

Schuin naar de oksel (axillaire lymfeklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, ritmische, cirkelvormige bewegingen in de richting van de oksel.

2 BOVENSTE ZIJROUTE

Zijborst naar oksel



Startpunt

Ter hoogte van de zijkant van de borstkas (uitwendige zijde).

Richting

Recht naar de oksel (axillaire lymfeklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, ritmische, cirkelvormige bewegingen in de richting van de oksel.

3 ONDERSTE LATERALE ROUTE

Onderborst naar oksel



Startpunt

Ter hoogte van de onderborst (zijde van de romp).

Richting

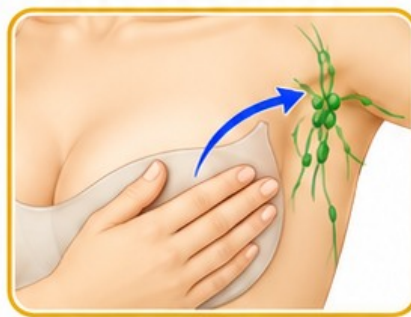
Schuin omhoog naar de oksel (axillaire lymfeklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, ritmische, cirkelvormige bewegingen in de richting van de oksel.

4 MIDDEN-ZIJROUTE

Middenborst naar oksel



Startpunt

Ter hoogte van het midden van de borstkas (uitwendige zijde).

Richting

Schuin naar de oksel (axillaire lymfeklieren).

Lichte huidverplaatsing

Zachte, ritmische, cirkelvormige bewegingen in de richting van de oksel.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

Middenrif en bovenbuik

1 MIDDENLIJN BOVENBUIK

**Startpunt:**

Beide handen plat op de middenlijn, net onder het borstbeen.

Richting:

Van het midden naar links en rechts, richting de flanken.

Lichte huidverplaatsing:

Zachte, oppervlakkige druk. Huid rustig naar opzij schuiven.

2 ONDER DE RIBBENBOOG

**Startpunt:**

Beide handen plat, direct onder de ribbenboog aan beide zijden van de middenlijn.

Richting:

Van het midden naar links en rechts, richting de flanken.

Lichte huidverplaatsing:

Zachte, oppervlakkige druk. Huid rustig naar opzij schuiven.

3 BOVENBUIK ZIJDELIJKS

**Startpunt:**

Beide handen plat op de bovenbuik, zijdelings (links en rechts).

Richting:

Vanaf de zijkant licht naar buiten en iets naar achteren, richting de flanken en okselregionale lymfeklieren.

Lichte huidverplaatsing:

Zachte, oppervlakkige druk. Huid rustig naar opzij schuiven.

4 OVERGANG MIDDENRIF

**Startpunt:**

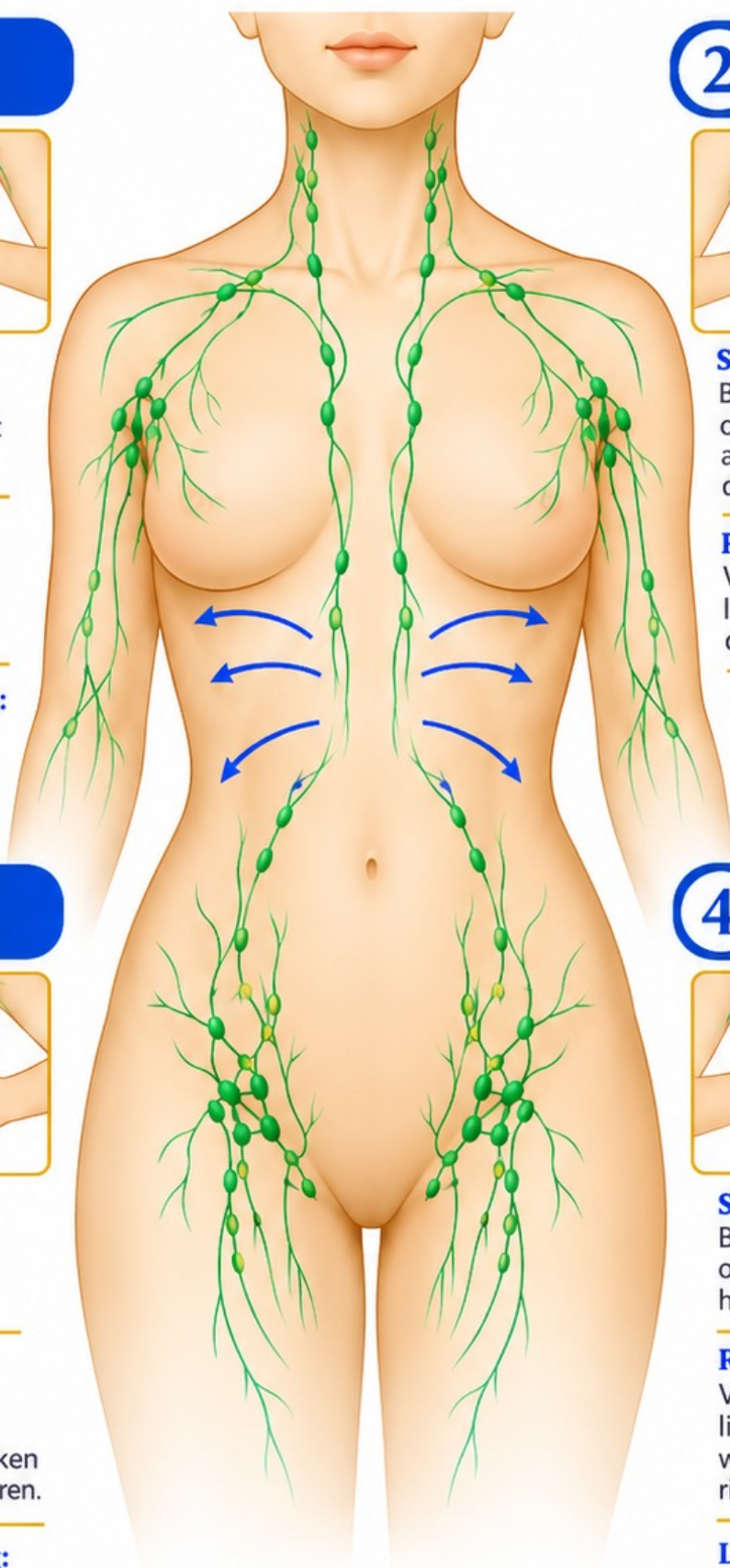
Beide handen overlappend op de bovenbuik, net onder het borstbeen.

Richting:

Van het midden naar links en rechts, in een waaierende beweging richting de flanken.

Lichte huidverplaatsing:

Zachte, oppervlakkige druk. Huid rustig naar opzij schuiven.



GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

Onderrug en zijflanken

1 LATERALE LENDENAFVOER

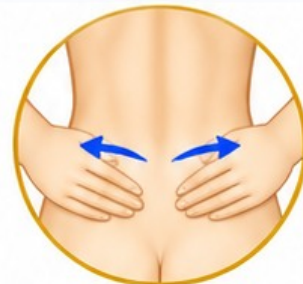


Startpunt:
Handen op de
onderrug, net naast
de wervelkolom.

Richting:
Langzaam naar buiten
over de zijflank, richting
de liesen.

**Lichte
huidverplaatsing:**
Zachte, vlakke handdruk
met lichte rek van de huid
naar buiten.

2 DWARSE ONDERRUGTECHNIEK



Startpunt:
Beide handen op de
onderrug, links en rechts
van de wervelkolom.

Richting:
Horizontaal naar buiten
over de onderrug, richting
de zijflanken.

**Lichte
huidverplaatsing:**
Zachte, vlakke handdruk
met lichte rek naar de zijkant.

3 ZIJFLANK RICHTING LIES



Startpunt:
Hand op de zijflank,
ter hoogte van de taille.

Richting:
Schuin omlaag naar de
liesstreek.

**Lichte
huidverplaatsing:**
Zachte, ritmische strijking
met lichte rek naar de lies.

4 DIAGONALE AFVOER NAAR DE LIES



Startpunt:
Hand op de onderrug,
net boven de bekkenkam.

Richting:
Schuin naar buiten en
omlaag, richting de lies.

**Lichte
huidverplaatsing:**
Zachte, diepe strijking
met lichte rek van de huid
richting de lies.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Bovenrug en okselroute

1 BOVENRUG LATERAAL



Startpunt:
Op de bovenrug, net mediaal van het schouderblad.

Richting:
Schuin naar buiten en omhoog, richting de oksel.

Lichte huidverplaatsing:
Zachte, ritmische strekkingen in de richting van de oksel.

2 SCHOUDERBLAD BOVENZIJD

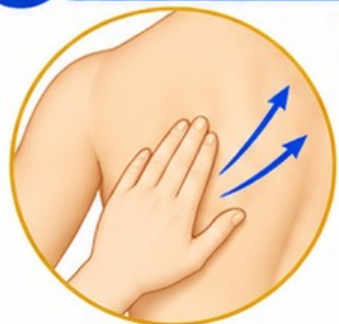


Startpunt:
Boven het schouderblad, bij de wervelkolom.

Richting:
Schuin naar buiten en omhoog, richting de oksel.

Lichte huidverplaatsing:
Zachte, ritmische strekkingen in de richting van de oksel.

3 SCHOUDERBLAD ONDERZIJD

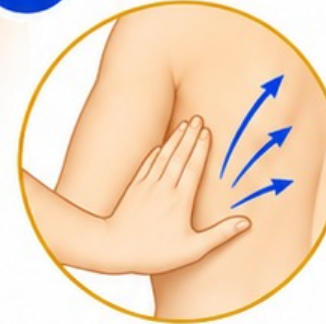


Startpunt:
Op de onderzijde van het schouderblad.

Richting:
Schuin naar buiten en omhoog, richting de oksel.

Lichte huidverplaatsing:
Zachte, ritmische strekkingen in de richting van de oksel.

4 ZIJDE RUG



Startpunt:
Op de zijkant van de rug, onder het schouderblad.

Richting:
Naar buiten en omhoog, richting de oksel.

Lichte huidverplaatsing:
Zachte, ritmische strekkingen in de richting van de oksel.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Rechterflank

4 NAAR AXILLAIR



Startpunt

Laterale rechterborstkas (flank, ter hoogte van de borstplooi).

Richting

Naar de rechter oksel (axilla).

Lichte huidverplaatsing

Huid zachtjes naar craniaal en lateraal verplaatsen.

2 VAN ABDOMEN NAAR AXILLA



Startpunt

Rechter bovenbuik (laterale zijde).

Richting

Schuin omhoog naar de rechter oksel (axilla).

Lichte huidverplaatsing

Huid zachtjes schuin craniaal en lateraal verplaatsen.

3 VAN ONDERBUIK NAAR AXILLA



Startpunt

Rechter onderbuik (flank, net boven de lies).

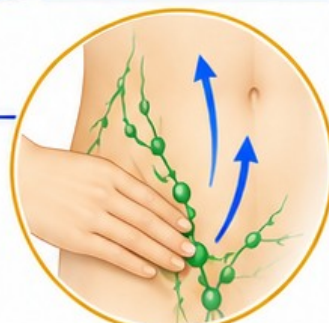
Richting

Schuin omhoog naar de rechter oksel (axilla).

Lichte huidverplaatsing

Huid zachtjes schuin craniaal en lateraal verplaatsen.

1 VAN LIES NAAR ABDOMEN



Startpunt

Rechter liesstreek (inguinale regio).

Richting

Omhoog naar de rechter onderbuik.

Lichte huidverplaatsing

Huid zachtjes naar craniaal verplaatsen.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Romp — zijflanken

1 ONDERSTE ZIJFLANK (HEUPREGIO)

**Startpunt:**

Laterale heup, boven de lies.

Richting:

Omhoog en licht naar binnen, richting de buik.

2 MIDDELSTE ZIJFLANK (TAILLE)

**Startpunt:**

Laterale taille.

Richting:

Omhoog en naar binnen, richting de romp en richting de oksel.

3 BOVENSTE ZIJFLANK (RIBBENBOOG)

**Startpunt:**

Laterale ribbenboog.

Richting:

Omhoog en naar de oksel, richting de axillaire lymfeklieren.

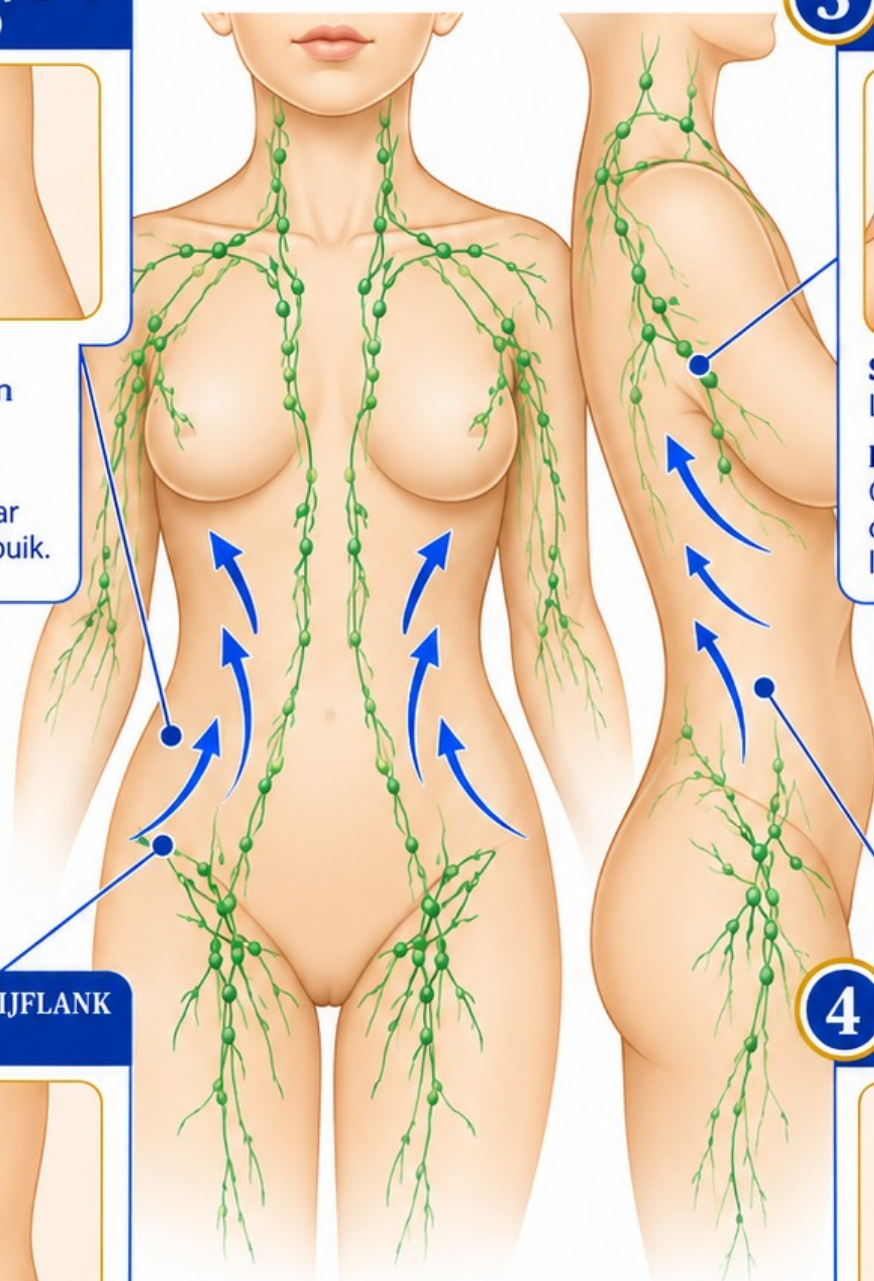
4 ACHTERSTE ZIJFLANK (LATERAAL)

**Startpunt:**

Laterale romp, net achter de zijlijn.

Richting:

Omhoog en naar de oksel, volg de lymferoutes.



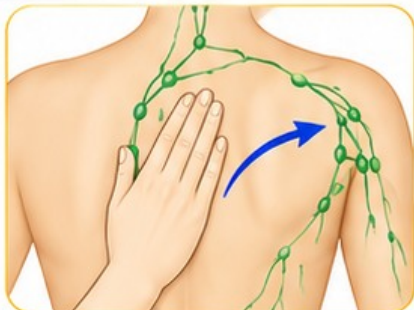
Voorzijde

Zijaanzicht

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

Romp — rug en schouderbladen

1 BOVENSTE RUGROUTE richting oksel



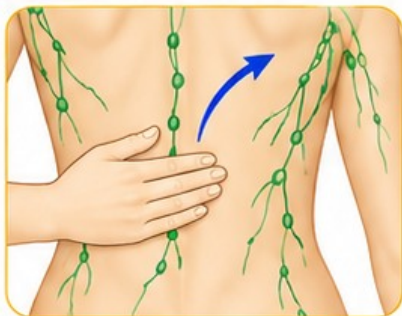
Startpunt

Mediaal van het schouderblad (spina scapulae).

Richting

Schuin omhoog en lateraal naar de oksel.

2 MIDDESTE RUGROUTE richting oksel



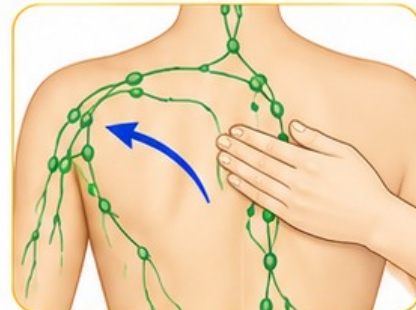
Startpunt

Paravertebraal (thoracaal), ter hoogte van het schouderblad.

Richting

Schuin omhoog en lateraal naar de oksel.

3 SCHOUDERBLADROUTE richting oksel



Startpunt

Laterale rand van het schouderblad (margo lateralis).

Richting

Lateraal en licht omhoog naar de oksel.

4 ONDERSTE RUGROUTE richting oksel



Startpunt

Lumbale regio (ter hoogte van de taille).

Richting

Schuin omhoog en lateraal naar de oksel.



Voer de technieken uit met lichte, ritmische druk in de richting van de lymfevaten, steeds naar de oksel.

ZACHT, RITMISCH, IN DE RICHTING VAN DE AFVLOEIING

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Voorzijde en zijkant

1 BOVENBUIK

Startpunt

Midden bovenbuik, net onder het borstbeen (proc. xiphoideus).

Richting

Naar de zijanten en omhoog richting de oksellymfeklieren.

Lichte huidverplaatsing

Zachte, cirkelvormige of waaivormige bewegingen.



2 ZIJKANT THORAX

Startpunt

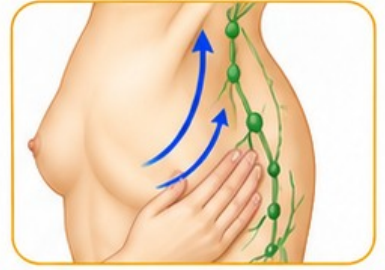
Laterale borstkas, ter hoogte van de zijkant van de ribben.

Richting

Omhoog richting de oksel.

Lichte huidverplaatsing

Zachte, opwaartse scheppende bewegingen.



3 LATERALE BUIK

Startpunt

Zijkant van de buik (flank), ter hoogte van de taille.

Richting

Naar voren en omhoog richting de oksel.

Lichte huidverplaatsing

Zachte, cirkelvormige of spiraalvormige bewegingen.



4 ONDERBUIK

Startpunt

Onderbuik, net boven de lies (regio inguinalis).

Richting

Naar de liezen en licht omhoog.

Lichte huidverplaatsing

Zachte, cirkelvormige bewegingen in de richting van de lieslymfeklieren.



GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP



Doel

Stimuleren van de lymfeafvoer van de bovenrug en flanken richting de okselklieren.

Bovenrug en okselroute

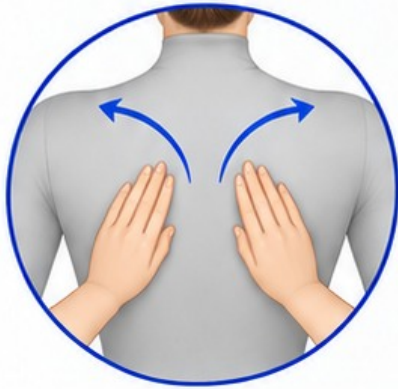
1 Bovenrug naar oksel

Startpunt

Midden bovenrug (paravertebraal).

Richting

Schuin naar buiten en omhoog richting de okselklieren.



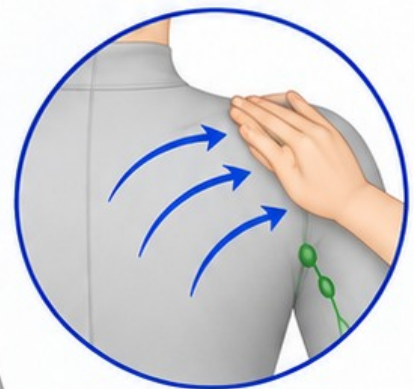
2 Schouder naar oksel

Startpunt

Bovenzijde schouder (schouderbladregio).

Richting

Meteen naar de oksel, in een waaervormige beweging.



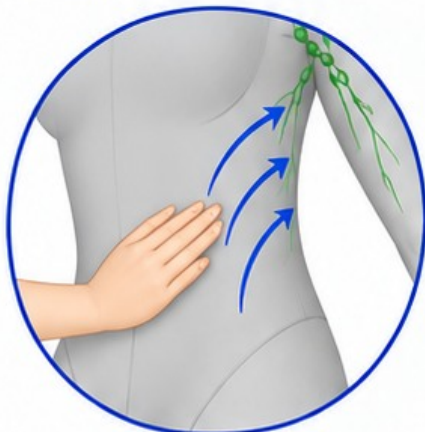
3 Flank naar oksel

Startpunt

Zijkant romp (flank, onder ribboog).

Richting

Schuin omhoog richting de okselklieren.



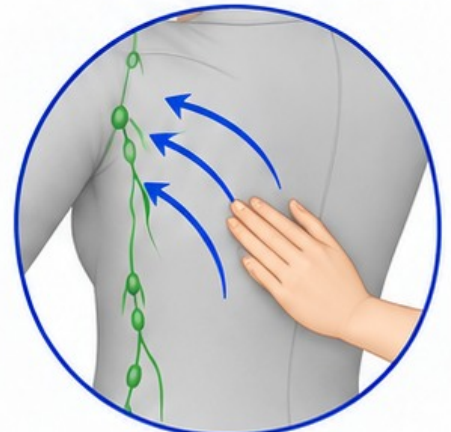
4 Zij-rug naar oksel

Startpunt

Onderzijde schouderblad en zijkant bovenrug.

Richting

Naar buiten en omhoog richting de okselklieren.



GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

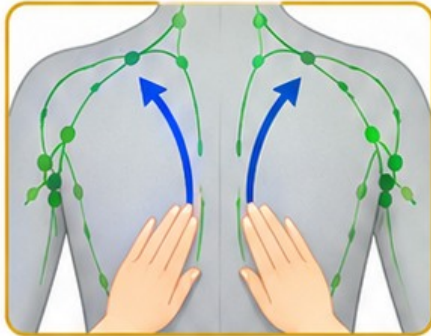
Rug midden en flank



DOEL

Stimuleren van de lymfeafvoer van rug en flank richting de axillaire lymfeklieren.

1 BOVENRUG NAAR AXILLA



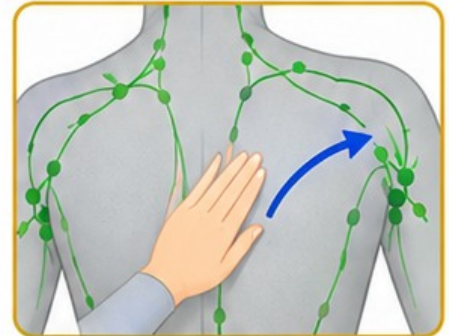
Startpunt

Midden van de bovenrug langs de wervelkolom.

Richting

Licht naar buiten en omhoog, richting de axillaire lymfeklieren.

2 SCHOUDERBLAD NAAR AXILLA



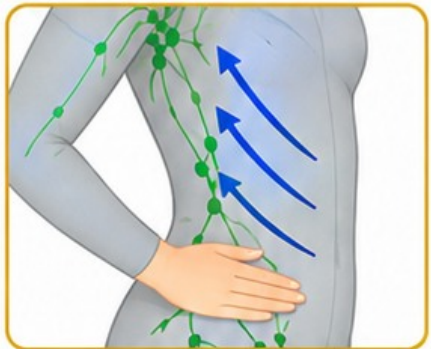
Startpunt

Ter hoogte van het schouderblad.

Richting

Diagonaal naar buiten en omhoog, richting de axillaire lymfeklieren.

3 FLANK NAAR AXILLA



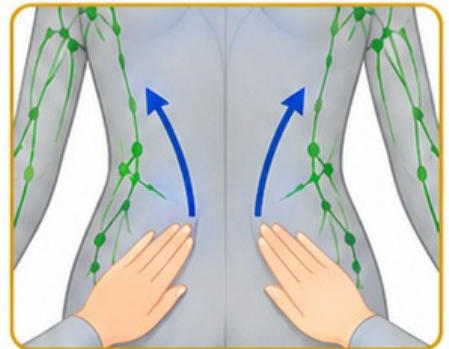
Startpunt

Zijde van de romp (flank).

Richting

Omhoog en licht naar voren, richting de axillaire lymfeklieren.

4 ONDERRUG NAAR AXILLA



Startpunt

Onder in de rug, links en rechts van de wervelkolom.

Richting

Omhoog en naar buiten, richting de axillaire lymfeklieren.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

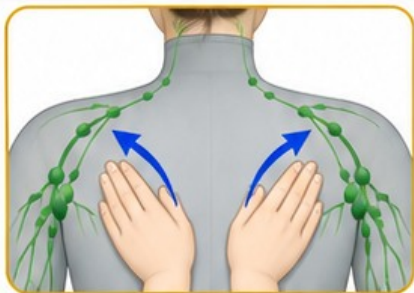
Schouderbladen en romp



DOEL

Stimuleren van de lymfe-afvoer van de romp naar de oksel-lymfeklieren en ondersteuning van een goede doorstroming.

1 SCHOUDERBLADEN NAAR OKSEL



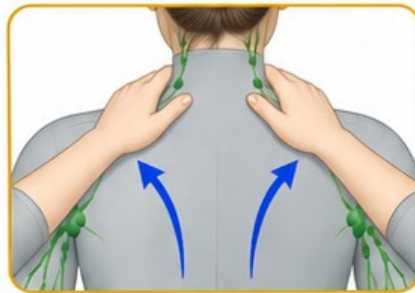
Startpunt

Midden op de schouderbladen.

Richting

Van mediaal naar lateraal en omhoog, richting de oksellymfeklieren.

2 BOVENRUG EN SCHOUDERS



Startpunt

Ter hoogte van de nekbasis en bovenrug.

Richting

Schuin naar buiten en omhoog, richting de oksellymfeklieren.

3 FLANKEN



Startpunt

Zijkant van de romp (boven de heup).

Richting

Omhoog en schuin naar voren, richting de oksellymfeklieren.

4 ONDERSTE RUG EN ZIJKANT

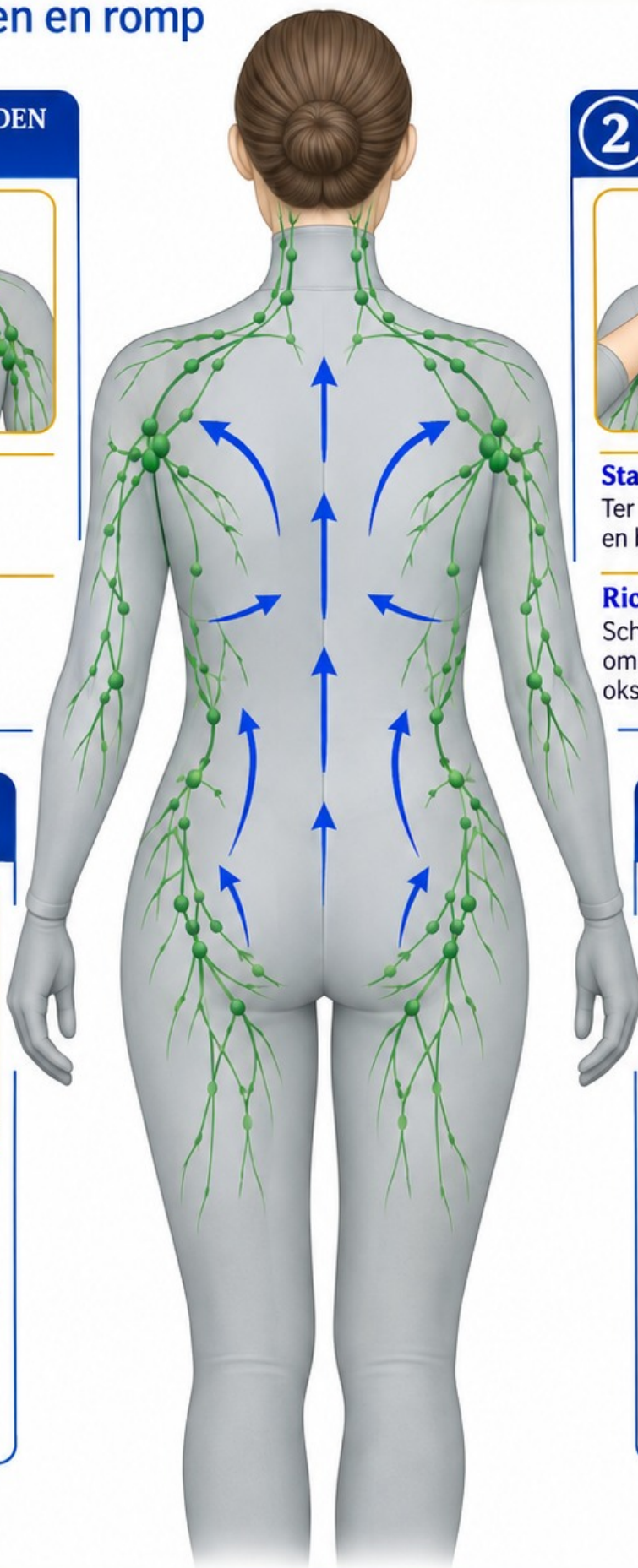


Startpunt

Onderste rug, net boven de heupen.

Richting

Omhoog en lateraal, richting de oksellymfeklieren.



GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

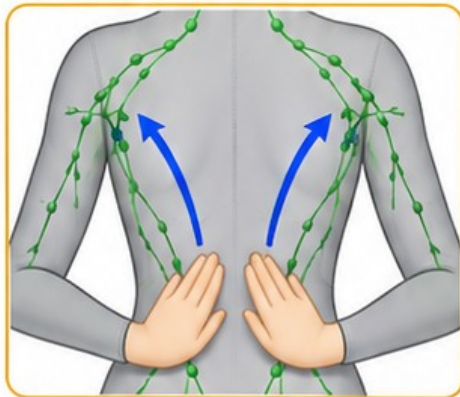
Onderrug en flankroute



DOEL

Stimuleren van de lymfeafvoer van de onderrug en flanken richting de okselklieren (axillaire route).

1 ONDERRUG NAAR OKSEL



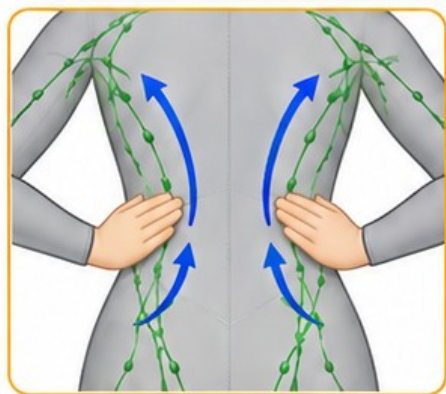
Startpunt

Beide handen op de onderrug, naast de wervelkolom.

Richting

Langzaam omhoog en schuin naar de okselklieren.

2 FLANKROUTE NAAR OKSEL



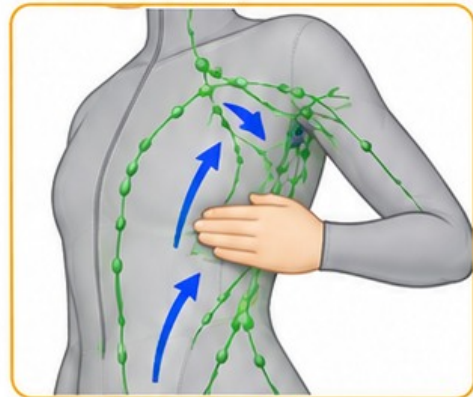
Startpunt

Handen op de flanken, ter hoogte van de taille.

Richting

Omhoog en schuin naar de okselklieren.

3 ZIJKANT ROMP



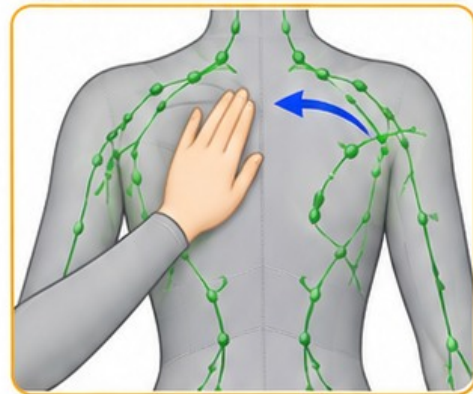
Startpunt

Hand op de zijkant van de romp, onder de okselplooi.

Richting

Omhoog richting de okselklieren.

4 SCHOUDERBLAD NAAR OKSEL

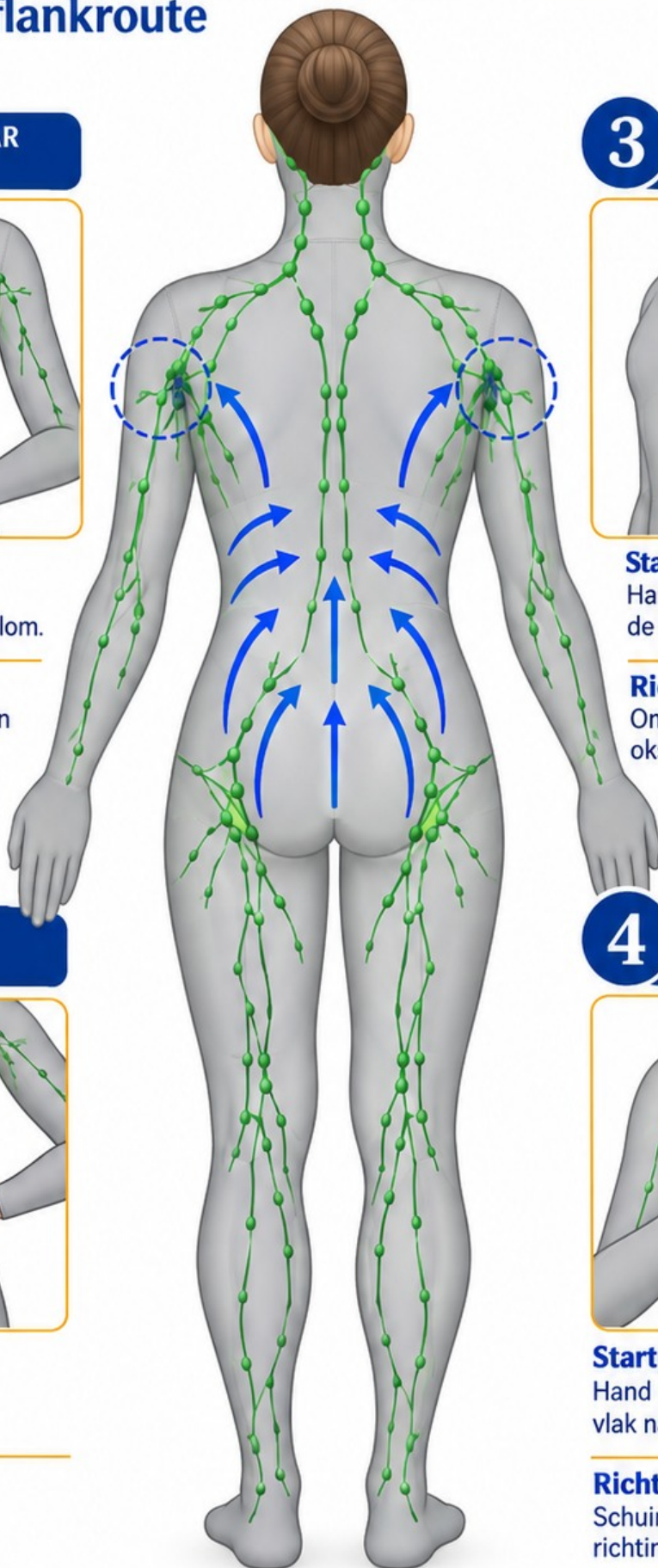


Startpunt

Hand op het schouderblad, vlak naast de wervelkolom.

Richting

Schuin naar buiten en omhoog richting de okselklieren.



GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

Sequence van de romp



DOEL

Stimuleren van de lymfeafvoer van de romp naar de regionale lymfeklieren, ter ondersteuning van het natuurlijke drainageproces.

1 BOVENSTE ROMP

- **Startpunt**
Midden van de borst
- **Richting**
Naar de sleutelbeen-lymfeklieren (boven en opzij)

Techniek

Vlakke hand, lichte druk, langzame strijkingen over de borstkas richting de sleutelbeenderen.

2 AXILLAIRE AFVOER

- **Startpunt**
Zijkant van de borstkas (ter hoogte van de oksel)
- **Richting**
Naar de oksellymfeklieren (omhoog en licht naar achteren)

Techniek

Vlakke hand, cirkelende of pompende bewegingen richting de oksel.

3 BUIKREGIO

- **Startpunt**
Onderzijde van de ribben (midden buik)
- **Richting**
Naar boven en naar de zijkanten (richting oksels)

Techniek

Vlakke hand, langzame strijkingen vanuit het midden van de buik naar boven en opzij.

4 LIESREGIO

- **Startpunt**
Bovenbeen / liesplooï (beide zijden)
- **Richting**
Naar de lieslymfeklieren (omhoog en iets naar binnen)

Techniek

Vlakke hand, lichte druk, cirkelende of strijkende bewegingen richting de lies.

LEGENDA

- Lymfevat
- Lymfeklier
- Richting lymfeafvoer
- Focusgebied van de techniek



BELANGRIJK

Werk met rustige, ritmische bewegingen en lichte druk. Volg altijd de natuurlijke stroomrichting van de lymfe.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN – ROMP

Technieken per rompregio



DOEL

Stimuleren van de lymfafvoer, ondersteuning van het immuunsysteem en vermindering van vochtophoping.

1 HALS EN BOVENBORST



Startpunt:

Sleutelbeen (midden).

Richting:

Lichte, ritmische strijkingen naar de hals (omhoog).

2 BORST EN ZIJKANTEN



Startpunt:

Midden borst.

Richting:

Strijkingen vanuit het midden naar buiten en omhoog richting oksel-lymfeklieren.

3 BUIK



Startpunt:

Onderbuik (midden).

Richting:

Langzame, vlakke strijkingen omhoog richting borstbeen.

4 LIES EN ONDERBUIK



Startpunt:

Boven de lies (beide zijden).

Richting:

Strijkingen schuin omhoog naar de lieslymfeklieren (links en rechts).

LEGENDA

- Lymfevaten en lymfeklieren
- Richting lymfenvloeistof
- Startpunt techniek
- Bedekkende kleding (body)



AANDACHTSPUNTEN

- ✓ Altijd in de richting van de lymfestroom.
- ✓ Zachte druk, huid niet verschuiven.
- ✓ Rustig en ritmisch werken.
- ✓ Respecteer de comfortgrens van de cliënt.
- ✓ Combineer technieken per rompregio.
- ✓ Observeer de reactie van de cliënt.



BELANGRIJK

Werk met lichte druk, rustig en ritmisch.
Volg altijd de natuurlijke lymfestroom en pas de techniek aan de cliënt aan.

GEÏLLUSTREERDE TECHNIEKEN — ROMP

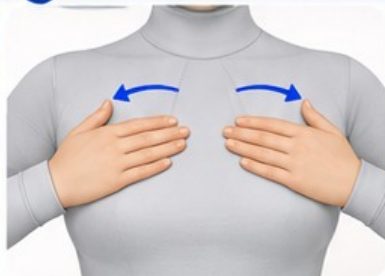
Overzicht rompdrainage



DOEL

Stimuleren van de lymfeafvoer in de romp en het ondersteunen van de natuurlijke doorstroming richting de afvoerende gebieden (hals, oksels en liezen).

1 BOVENSTE ROMP



Startpunt

Midden van de borstkas.

Richting

Naar de oksels (links en rechts).

Techniek

Lichte, ritmische strijkingen over de kleding.

2 ZIJKANT ROMP



Startpunt

Zijkant van de romp (ter hoogte van de ribben).

Richting

Omhoog naar de oksel.

Techniek

Lichte, pumpende of strijkende bewegingen over de kleding.

3 MIDDEN ROMP



Startpunt

Onderbuik (midden).

Richting

Omhoog naar de borst.

Techniek

Langzame, lichte strijkingen over de kleding, in de richting van de borst.

4 ONDERSTE ROMP



Startpunt

Onderbuik en zijkant heupen.

Richting

Naar de liezen (links en rechts).

Techniek

Lichte, ritmische strijkingen over de kleding.

LEGENDA

- Lymfevaten en lymfeklieren (oppervlakkig)
- Richting van de lymfeafvoer
- Startpunt techniek



BELANGRIJK

- Werk altijd met lichte druk en rustig ritme.
- Volg de natuurlijke afvoer richting oksels, hals en liezen.
- De bewegingen worden over de kleding uitgevoerd.
- Stem de technieken af op comfort en reactie van de cliënt.