

LYMFEDRAINAGE ARM EN HAND

OVERZICHT VAN DE LYMFATISCHE ROUTE VAN VINGERS NAAR SCHOUDER



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Welbevinden vergroten

BELANGRIJK OM TE WETEN



De lymfe stroomt richting het hart.



Gebruik lichte druk en rustig tempo.



Werk in de juiste volgorde.



Stimuleer eerst de lymfeklieren (ontlasten).

KENMERKEN VAN DE ROUTE



Eén richting:
naar de oksel



Lymfevaten
en lymfeklieren



Oppervlakkig
gelegen



Ondersteunen
met zachte,
ritmische
bewegingen



KERNPUNTEN



1. JUISTE RICHTING

Werk van de vingers naar de oksel.



2. LICHT E D R U K

Gebruik een zachte, ritmische aanraking.



3. RUSTIG TEMPO

Geef de lymfe de tijd om te stromen.



4. ONTLASTEN EERST

Stimuleer de okselklieren voordat je de arm en hand behandelt.

LYMFEDRAINAGE

HAND EN VINGERS

STAP VOOR STAP NAAR EEN BETERE DOORSTROMING
ZACHT • RUSTIG • IN DE JUISTE RICHTING



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Soepelere hand en vingers
- Meer comfort in het dagelijks leven

BELANGRIJK



Gebruik
lichte druk

Maak
langzame,
ritmische
bewegingen

Altijd
in de richting
van de
lymfebanen

De huid
mag niet
worden
verschoven



Neem de tijd
en adem
rustig

1 START BIJ DE POLS

Activeer eerst de lymfeklieren
in de pols en onderarm
met enkele rustige,
cirkelvormige bewegingen
(5–10 keer).

2 RUG VAN DE HAND

Strijk met vlakke vingers
vanaf de vingertoppen
over de rug van de hand
richting pols.
Herhaal 5–10 keer
per vinger.

RUG VAN DE HAND
(DORSALE ZIJDE)

3 HANDPALM

Strijk met duimen vanaf
de vingertoppen over de
handpalm richting pols.
Herhaal 5–10 keer
per vinger.

HANDPALM
(PALMAIRE ZIJDE)

4 TUSSEN DE VINGERS

Behandel ook de ruimtes
tussen de vingers met
zachte, strijkende
bewegingen richting pols.
Herhaal 5–10 keer.

RESULTAAT



Minder
zwelling



Betere
doorstroming



Soepelere
vingers
en hand



Meer
comfort

TIPS VOOR THUIS



KORTE SESSIES

2–3 keer per dag
enkele minuten
is al effectief.



VASTE VOLGORDE

Werk altijd van
de vingertoppen
richting pols.



LUISTER NAAR JE LICHAAM

Het moet prettig
aanvoelen. Stop bij
pijn of ongewone
reacties.



AANDACHTSPUNTEN

- Oefen met schone, droge handen.
- Gebruik indien nodig een neutrale, ongeparfumeerde crème.
- Bij toename van zwelling, roodheid, pijn of koorts: neem contact op met je arts of lymfetherapeut.

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND — POLS EN ONDERARM

ZACHTE STIMULATIE VOOR EEN BETERE LYMFESTROOM
VAN HAND NAAR ELLEBOOG



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Klachten verlichten



ZACHTE
DRUK



RITMISCHE
BEWEGINGEN



RUSTIG
TEMPO



HERHAAL
5-10 KEER
PER ZONE

VOORZIJD (aanzicht handpalm)

4 NAAR DE ELLEBOOG

Voer de lymfe richting de elleboog en verder naar de bovenarm en oksel.

3 ONDERARM

Werk in lange, lichte strijkbewegingen van de pols naar de elleboog.

2 POLS

Omcirkel de pols zachtjes en voer de lymfe naar boven.

1 HAND

Start op de hand en voer de lymfe via de pols naar de onderarm.

ACHTERZIJD (aanzicht handrug)

4 NAAR DE ELLEBOOG

Voer de lymfe richting de elleboog en verder naar de bovenarm en oksel.

3 ONDERARM

Strijk met vlakke hand in lange bewegingen van de pols naar de elleboog.

2 POLS

Stimuleer rondom de pols en leid de lymfe naar boven.

1 HAND

Start op de handrug en voer de lymfe via de pols naar de onderarm.



BELANGRIJK

- Gebruik lichte druk
- Rek de huid niet uit
- Werk in de richting van de lymfestroom



RICHTING

- Altijd van hand naar elleboog
- Volg de pijlen
- Eindig bij oksel



TIPS

- Neem de tijd
- Zorg voor ontspanning
- Herhaal dagelijks
- Combineer met ademhaling



AANDACHTSPUNTEN

- Werk alleen op een gezonde huid
- Bij pijn, roodheid of koorts: stop en overleg met een zorgprofessional
- Deze instructie vervangt geen medisch advies

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

PAGINA 4: ELLEBOOG EN BOVENARM

RUSTIGE, RITMISCHE STREKEN IN DE RICHTING VAN DE OKSEL (AXILLA)



DOELEN

- Afvoer van lymfe stimuleren
- Zwelling verminderen
- Comfort en mobiliteit bevorderen

BINNENZIJD BOVENARM

1

VOORBEREIDEN

Start met enkele rustige pompen in de oksel (zie pagina 1).

2

BINNENZIJD BOVENARM

Maak zachte, ritmische strijkingen vanaf de elleboog naar de oksel.

3

ROND DE ELLEBOOG (BINNENZIJD)

Werk met langzame, lichte strijkingen vanuit de onderarm over de elleboog richting bovenarm.

4

BUITENZIJD BOVENARM

Maak zachte, ritmische strijkingen vanaf de elleboog naar de oksel.

5

ROND DE ELLEBOOG (BUITENZIJD)

Werk rustig vanuit de onderarm over de elleboog naar de bovenarm.

RITME



Langzaam en rustig

DRUK



Licht, huidverschui-
vend

RICHTING



Altijd naar
de oksel
(centraal)

HERHALEN



3 – 5 keer
per gebied

BELANGRIJK



ZACHTE AANRAKING
De lymfevaten liggen vlak onder de huid. Gebruik minimale druk.



VLOEIENDE STREKEN
Werk in een rustig, ritmisch tempo.



LUISTER NAAR HET LICHAAM
Stop bij pijn, ontspanning is leidend.



AANDACHTSPUNTEN

- Zorg dat de oksel eerst is voorbereid.
- Werk van distaal (elleboog) naar proximaal (oksel).
- Bij gevoelige huid: nog lichtere druk.
- Combineer met de onderarm- en handtechnieken (pagina 2 en 3).

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Doorstroming ondersteunen
- Klachten verminderen

BOVENARM: WERK RICHTING SCHOUDER

RUSTIGE, ZACHTE STREKEN

TIPS



Gebruik vlakke hand en lichte druk. Rek de huid niet uit.



Maak rustige, ritmische streken.



Neem de tijd en adem rustig.

1 BOVENARM BINNENZIJD

Start net boven de elleboog. Maak lange, rustige streken richting de oksel.

2 BOVENARM BUITENZIJD

Werk van net boven de elleboog naar schouder. Volg de natuurlijke route naar de oksel.

3 ACHTERZIJD BOVENARM

Behandel ook de achterzijde van de bovenarm. Maak rustige streken richting de oksel.

LET OP



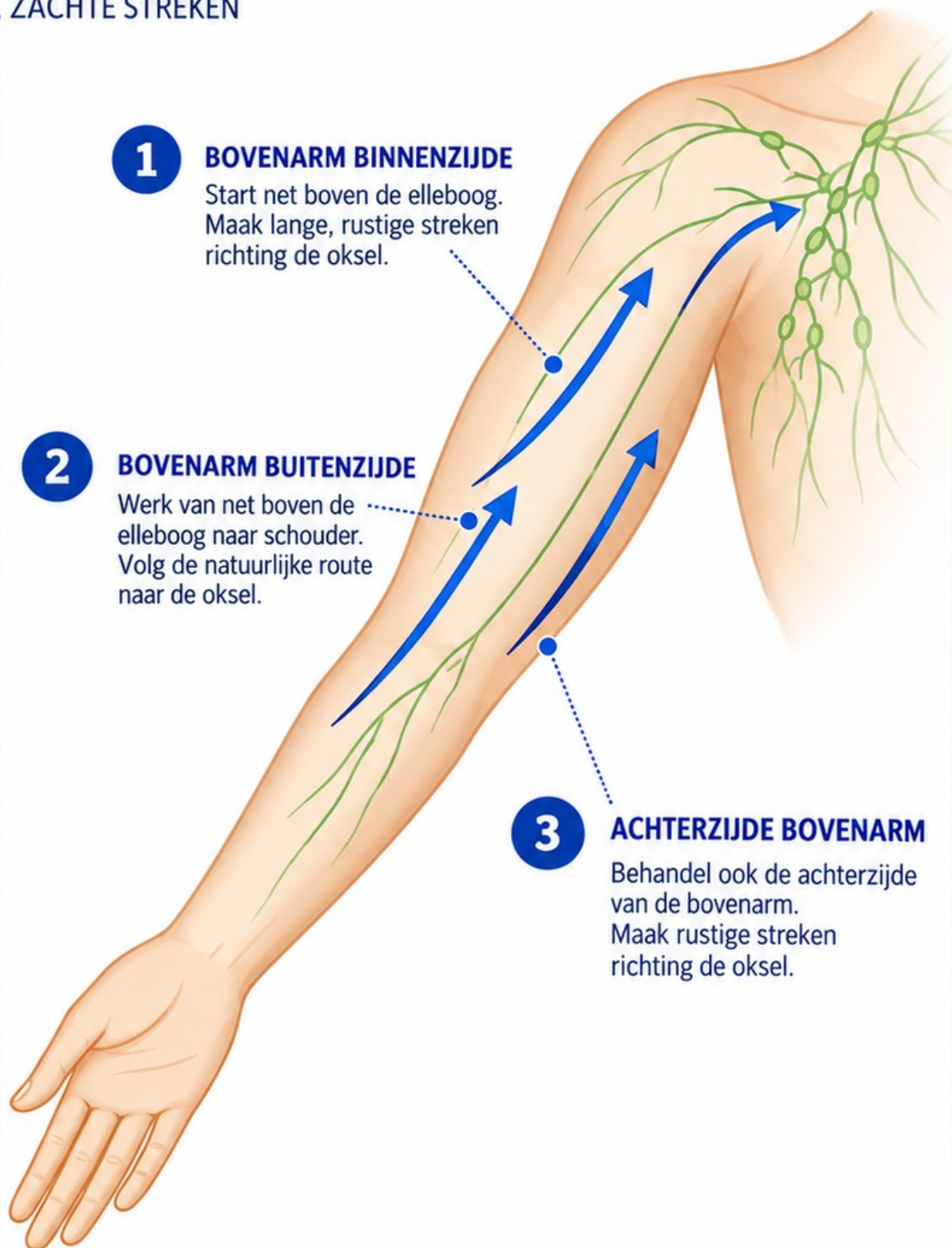
Werk altijd richting de oksel.



Gebruik geen te veel druk.



Vermijd pijnlijke plekken.



LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

ONDERARM: BINNEN-, BUITEN- EN ACHTERZIJDE



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Ontspanning

LET OP



Geen pijn veroorzaken.



Werk op een schone, intacte huid.



Gebruik eventueel een neutrale crème.



Neem de tijd en blijf rustig.

TIPS



Gebruik lichte druk.



Maak rustige, ritmische bewegingen.



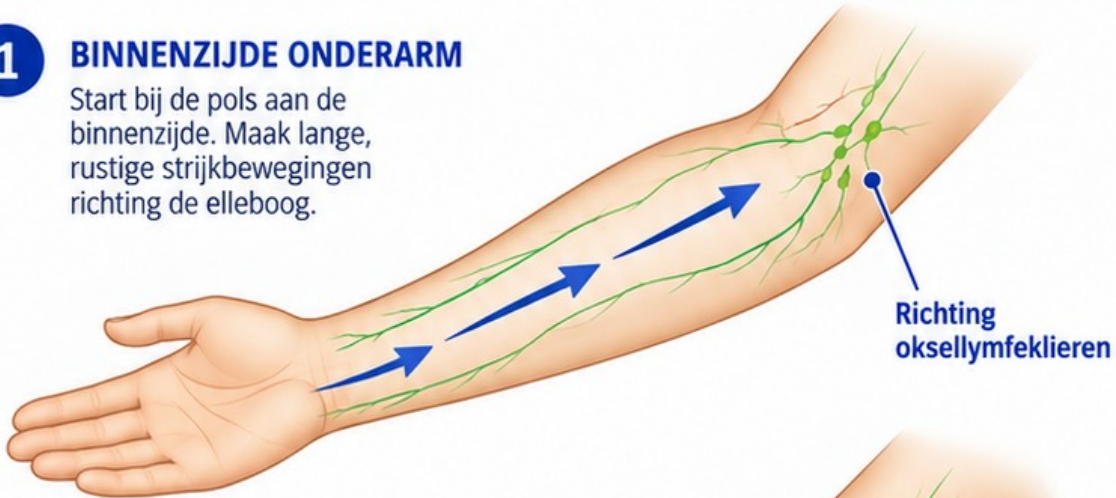
Herhaal elke route 3-5 keer.



Werk altijd in de richting van de lymfebanen.

1 BINNENZIJD E ONDERARM

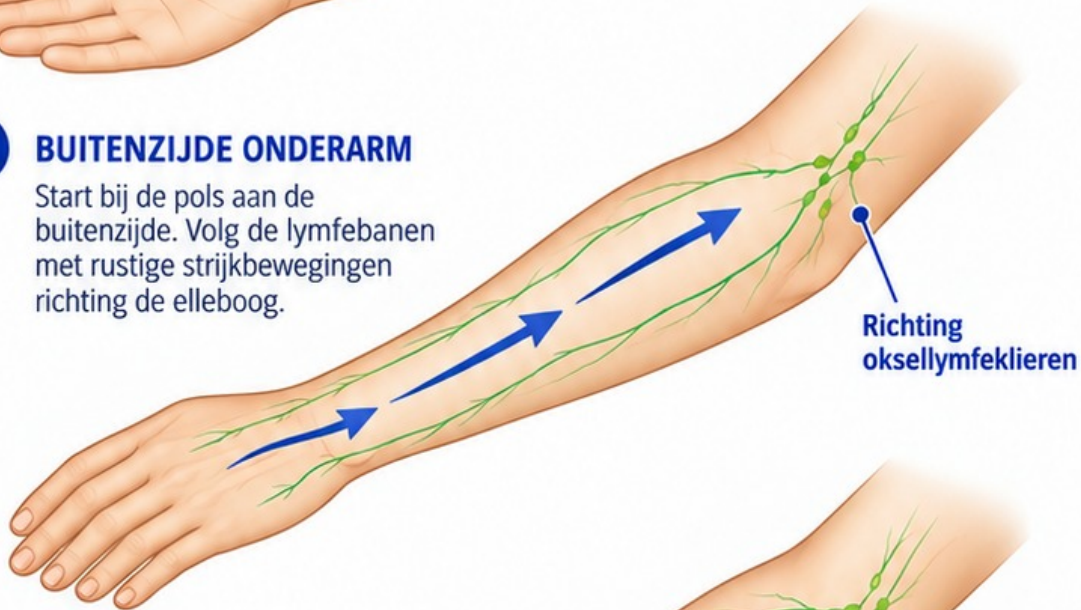
Start bij de pols aan de binnenzijde. Maak lange, rustige strijkbewegingen richting de elleboog.



Richting oksellymfeklieren

2 BUITENZIJD E ONDERARM

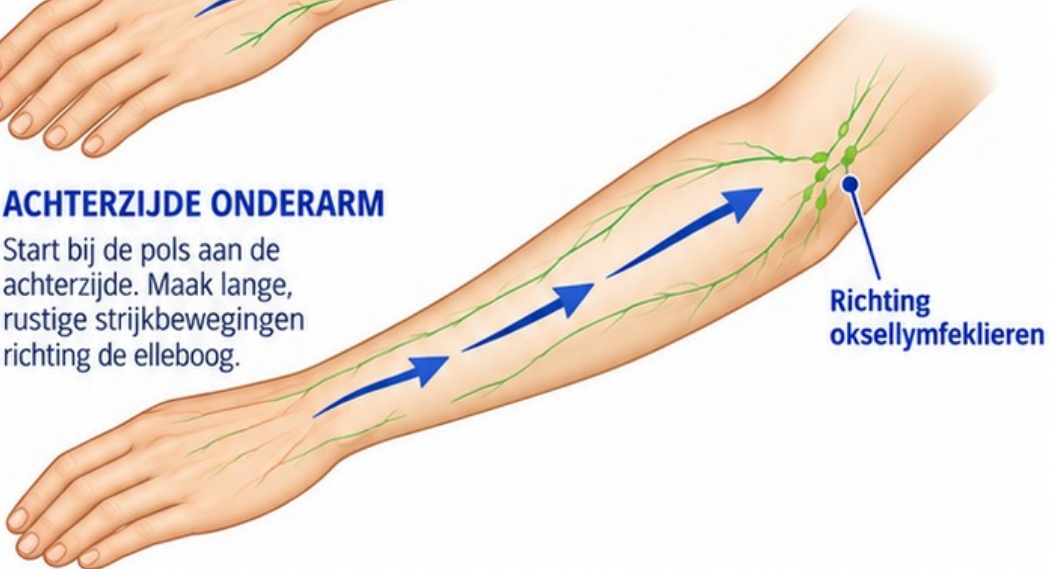
Start bij de pols aan de buitenzijde. Volg de lymfebanen met rustige strijkbewegingen richting de elleboog.



Richting oksellymfeklieren

3 ACHTERZIJD E ONDERARM

Start bij de pols aan de achterzijde. Maak lange, rustige strijkbewegingen richting de elleboog.



Richting oksellymfeklieren

EXTRA AANDACHT



HAND MEE NEMEN
Neem de hand en vingers mee in de behandeling.



RICHTING
Altijd van distaal (naar de pols) naar proximaal (naar de elleboog).



RUSTIG TEMPO
Lange, vloeiende bewegingen geven het beste effect.



AANDACHTSPUNTEN

- Volg de natuurlijke lymfebanen.
- Houd de huid in contact.
- Werk systematisch: binnen-, buiten- en achterzijde.
- Stop bij oncomfortabel gevoel.

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

SCHOUDER EN OKSEL – DRAINAGEROUTE



DOELEN

- Afvoer van lymfe stimuleren
- Zwelling helpen verminderen
- Klachten verlichten

TIP

Werk rustig en in een vaste volgorde.

Huid richting hart meenemen, licht meebewegen.

Neem de tijd. Kwaliteit gaat voor snelheid.



Rustige ademhaling helpt.

1

OKSEL ACTIVEREN

Maak het okselgebied zacht vrij. Kleine, rondgaande bewegingen richting de lymfeklieren in de oksel.

2

SCHOUDER DRAINEREN

Werk vanuit de bovenarm en schouder richting de oksel. Gebruik lange, rustige strijkingen.

3

BOVENARM

Voer de lymfe van de bovenarm naar de oksel. Strijkingen in de richting van de pijlen.

4

NAAR DE OKSEL

Sluit af met enkele rustige bewegingen in de oksel.

LYMFEEKLIJEREN IN DE OKSEL

LET OP



Gebruik zachte druk.



Huid alleen licht meenemen.



Geen pijn veroorzaken.



Stop bij twijfel en overleg.

VOORBEREIDING



1. VOORBEREID

- Zorg voor een ontspannen houding.
- Maak de huid rustig warm met enkele zachte strijkingen.



2. ROUTE

- Werk van arm en schouder richting de oksel.
- Volg de pijlen.



3. ZACHTE DRUK

- Gebruik lichte, ritmische bewegingen.
- Rek de huid niet uit en duw niet diep.



AANDACHTSPUNTEN

- Begin en eindig in de oksel.
- Werk rustig en in een logische volgorde.
- Houd de huid soepel en ontspannen.
- Bij roodheid, warmte of meer klacht: stop en overleg.

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

ONDERSTEUN DE AFVOER VAN LYMFVOCHT
RUSTIG, VAN DISTAAL NAAR PROXIMAAL



DOELEN

- Afvoer stimuleren
- Zwelling verminderen
- Soepelere hand
- Meer comfort

TIPS



Gebruik
lichte druk



Werk rustig
en in ritme



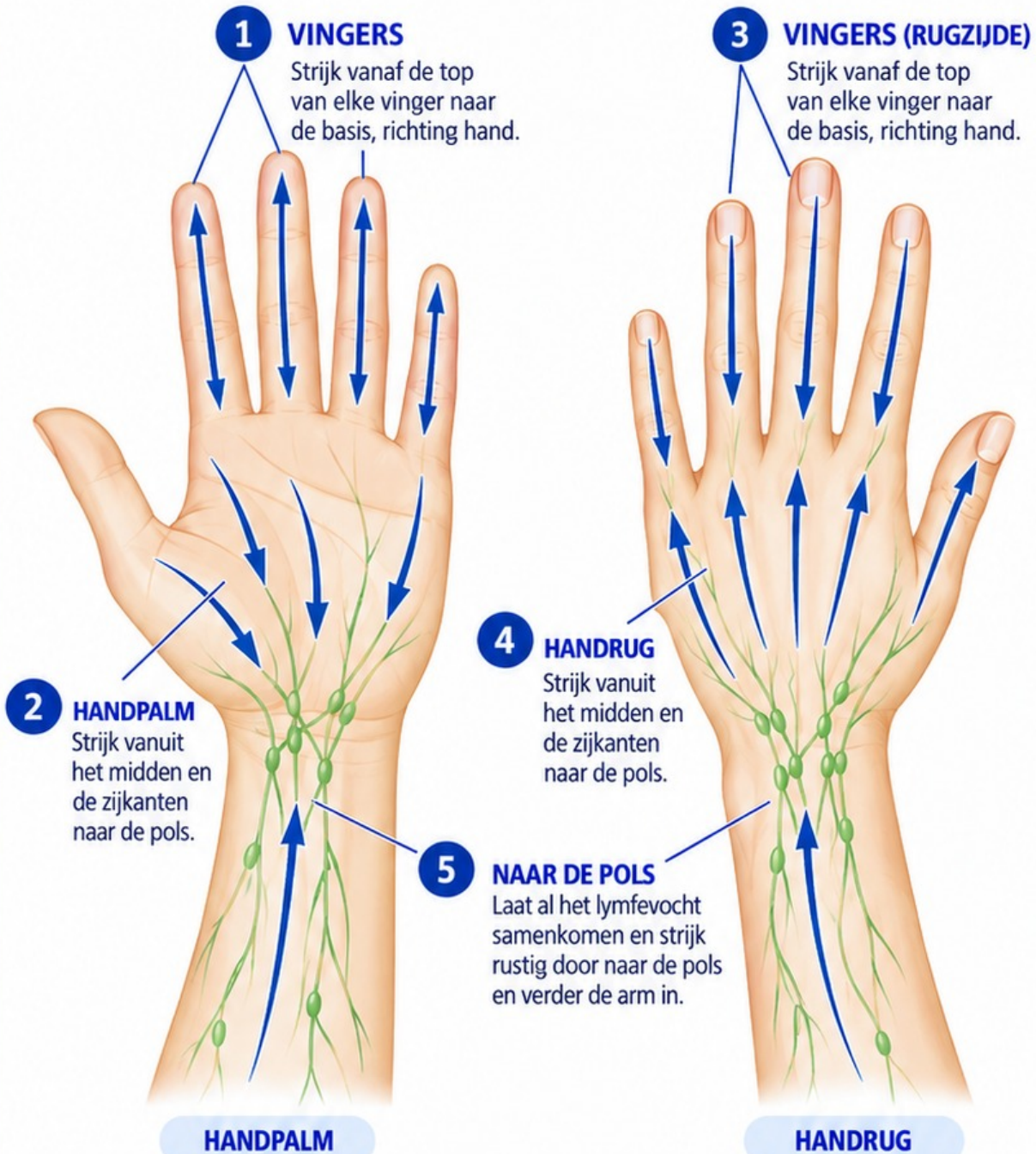
Huid
niet
verschuiven



Neem
de tijd



Herhaal
dagelijks



LET OP



Bij pijn:
verminder
de druk



Geen
rode of
warme huid



Stop bij
toenemende
klachten

RESULTAAT



MINDER ZWELLING

Ondersteunt
de afvoer van
lymfevocht



SOEPELE HAND

Meer comfort
in dagelijks
gebruik



WELBEVINDEN

Een lichter
en prettiger
gevoel



AANDACHTSPUNTEN

- Werk altijd van ver naar dichtbij (vingers → pols → arm)
- Gebruik een rustige, ritmische beweging
- Oefen op een ontspannen hand
- Bij twijfel of aanhoudende klachten: overleg met een zorgprofessional

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

TECHNIEK: RUG VAN HAND EN VINGERSPATIES NAAR DE POLS



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Klachten verlichten

TIPS

Werk
zacht en
ritmisch

Huid
niet
verschuiven

Volg de
richting
van de
pijlen

Herhaal
elk
gebied
3-5 keer

Rustig
tempo

Stop bij
pijn

5

NAAR DE POLS

Voer al het vocht samen
richting pols en verder
naar het armgebied.

4

HANDRUG

Streken over de
handrug richting pols.

3

VINGERSPATIES

Vanuit de zijkanten
van elke vingerspatie
richting handrug
en pols.

2

VINGERS (RUGZIJDE)

Start aan de top van
de vinger en voer af
richting vingerspatie
en verder naar de pols.

1

START

Aan de top
van elke vinger
(rugzijde).

LYMFEEKLIJEN
IN DE POLSREGIO

LET OP



Gebruik
lichte druk



Werk op
de huid
met glijmiddel



Rustige,
vloeiende
bewegingen



Altijd
richting
pols

BELANGRIJK



DUUR

Per gebied
3-5 herhalingen



RICHTING

Altijd naar de pols
en verder richting
armgebied



ZACHT

Lichte druk,
huid niet
verschuiven



AANDACHTSPUNTEN

- Werk rustig en ritmisch
- Volg de aangegeven richting
- Bij pijn, roodheid of toename van zwelling: stop en overleg met een deskundige
- Deze techniek is een onderdeel van de totale lymfedrainage van arm en hand

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

TECHNIEK ROUTE PALM EN DUIM NAAR POLS

RUSTIGE, LICHTE DRUK – IN DE RICHTING VAN DE AFVLOEIING



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Soepeler gevoel
- Meer comfort

TIPS



Werk met
lichte druk



Volg de
blauwe pijlen



Rustig
en
ritmisch



Neem
de tijd

4

NAAR DE POLS

Voer alle stromen
samen en strijk rustig
richting de pols en
vervolgens de onderarm.

3

DUIMBASIS

Strijk vanaf de duimbasis
richting de pols.

2

HANDPALM

Strijk vanuit het midden
van de handpalm
naar de pols.

1

START

Begin bij de vingers
en strijk rustig naar
de handpalm.

LET OP



Geen
pijn
veroorzaken



Altijd
zachte
druk



Huid
moet vrij
kunnen
glijden



Werk
in de richting
van de
lymfevaten

GOED OM TE WETEN



RUSTIG TEMPO

Ongeveer
5–7 herhalingen
per zone.



RICHTING POLS

Altijd in de richting
van de afvoer
en nooit terug
duwen.



ZACHTE DRUK

Huid licht
meenemen, niet
verschuiven.



AANDACHTSPUNTEN

- Werk op een ontspannen hand en arm.
- Verbind de zones vloeiend met elkaar.
- Bij gevoelige huid: nog lichtere druk.
- Stop bij pijn, roodheid of onprettig gevoel.
- Deze techniek is een aanvulling en vervangt geen medisch advies.

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

AFVOER VANUIT DE ONDERARM NAAR DE ELLEBOOG

RUSTIGE, RITMISCHE STRIJKINGEN IN PROXIMALE RICHTING



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Klachten verlichten

TIPS

Werk van distaal naar proximaal

Gebruik lichte druk en langzame strijkingen

Volg de natuurlijke lymferoutes

Herhaal iedere beweging 5-7 keer

Huid blijft in contact

BINNENZIJDIGE ONDERARM

3

RICHTING ELLEBOOG

Volg de lymfebanen naar de elleboogplooï en bovenarm. Laat de lymfe verder afvoeren.

2

MIDDEN ONDERARM

Strijk met vlakke hand in de richting van de elleboog.

BUITENZIJDIGE ONDERARM

4

BUITENZIJDIGE

Strijk vanaf de pols over de buitenzijde van de onderarm naar de elleboog.

1

START BIJ DE POLS

Stimuleer de lymfevaten op de handrug en pols.

5

NAAR DE ELLEBOOG

Werk toe naar de elleboogplooï en laat de lymfe verder afvloeien richting bovenarm.

LET OP



Werk rustig en ritmisch



Gebruik eventueel huidolie



Geen pijnlijke druk



Stop bij pijn, roodheid of toename van zwelling

BELANGRIJK



ZACHTE DRUK

Huid licht meenemen, niet diep masseren.



ALTIJD PROXIMAAL

Van pols naar elleboog.



RUSTIG TEMPO

Gelijkmatige, ritmische strijkingen.



AANDACHTSPUNTEN

- Zorg dat de elleboogregio eerst vrij is (open de lymfeklieren).
- Combineer binnen- en buitenzijde.
- Herhaal elke reeks 5-7 keer.
- Observeer de huid en reactie van de cliënt.

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

DE ELLEBOOG NAAR DE BOVENARM
STIMULEER DE AFVOER NAAR DE OKSEL



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Lichter en soepeler gevoel

TIPS



Werk met lichte druk



Langzaam en ritmisch



Altijd in de richting van de oksel



Ondersteun de arm comfortabel

LET OP



Geen pijn



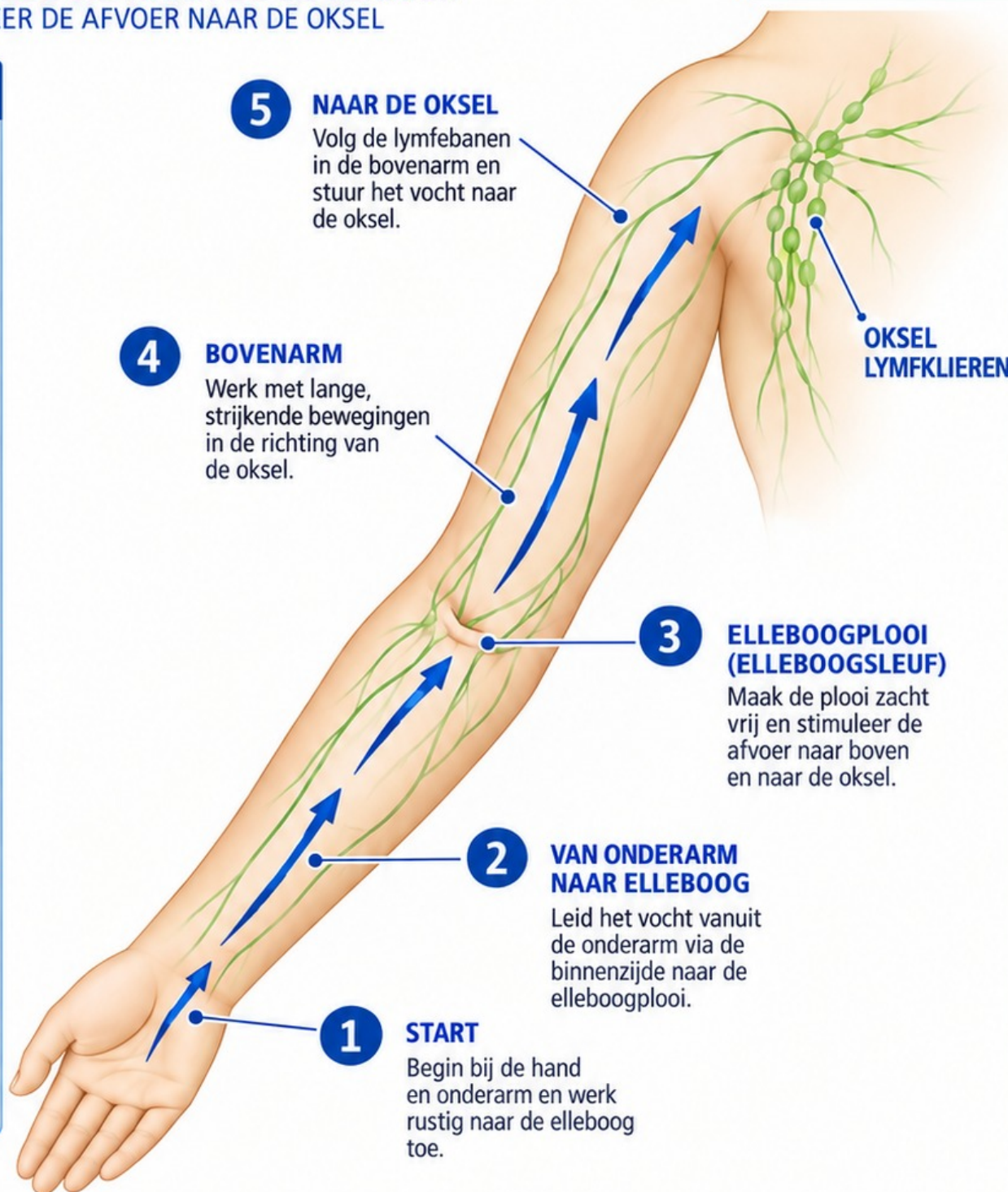
Huid moet soepel zijn



Stop bij irritatie



Neem de tijd



BELANGRIJK



RUSTIG TEMPO

Langzame, ritmische bewegingen geven het beste resultaat.



RICHTING OKSEL

Werk altijd naar de oksel toe.



ZACHTE DRUK

Gebruik een lichte, huidvriendelijke druk.



AANDACHTSPUNTEN

- De elleboogplooi is een belangrijk doorgangspunt.
- Vermijd te veel druk op het bot.
- Combineer met behandeling van hand en onderarm.
- Bij twijfel: overleg met je zorgprofessional.

LYMFEDRAINAGE

ARM SEQUENTIE

VOLG DEZE VOLGORDE BIJ DE BEHANDELING VAN ARM EN HAND



DOELEN

- Afvoer stimuleren
- Zwelling verminderen
- Comfort verhogen
- Soepele beweging

TIPS



Werk rustig en ritmisch.



Neem de tijd.



Gebruik een lichte druk.



Volg altijd de instructies van uw therapeut.

1 OXEL VOORBEREIDEN

Bereid de oksel voor zoals uw therapeut u heeft uitgelegd.

2 BOVENARM

Werk met rustige, ritmische bewegingen in de richting van de oksel.

3 ELLEBOOG

Behandel de elleboog en omgeving, in de richting van de oksel.

4 ONDERARM

Werk van pols naar elleboog, altijd in de richting van de oksel.

5 HAND

Verminder zwelling in hand en vingers. Werk van de vingers naar de pols.

NAAR DE LYMFKNOPEN IN DE OKSEL

LET OP



Geen pijn veroorzaken.



Let op reagerende huid (roodheid, warmte).



Stop bij twijfel en overleg met uw therapeut.



Houd de bewegingsrichting altijd aan.

GOED OM TE WETEN



DE JUISTE VOLGORDE

Begin altijd met de oksel, daarna bovenarm, elleboog, onderarm en hand.



RICHTING OKSEL

Alle bewegingen voeren af in de richting van de lymfknoopen in de oksel.



ZACHT EN EFFECTIEF

Lichte, ritmische bewegingen stimuleren de afvoer en verminderen zwelling.



AANDACHTSPUNTEN

- Volg uw persoonlijke behandeladvies.
- De duur en herhalingen worden door uw therapeut bepaald.
- Observeer de reactie van uw arm en hand.
- Bij klachten of toename van zwelling: neem contact op met uw therapeut.

LYMFEDRAINAGE HANDREGIO'S

ZACHTE STIMULATIE VAN DE LYMFEBANEN
VAN HAND NAAR POLS



DOELEN

- Vochtafvoer ondersteunen
- Zwelling verminderen
- Soepele handfunctie
- Comfort en lichtheid

TIPS

Werk rustig en ritmisch.

Gebruik lichte druk en huidschuivende grepen.

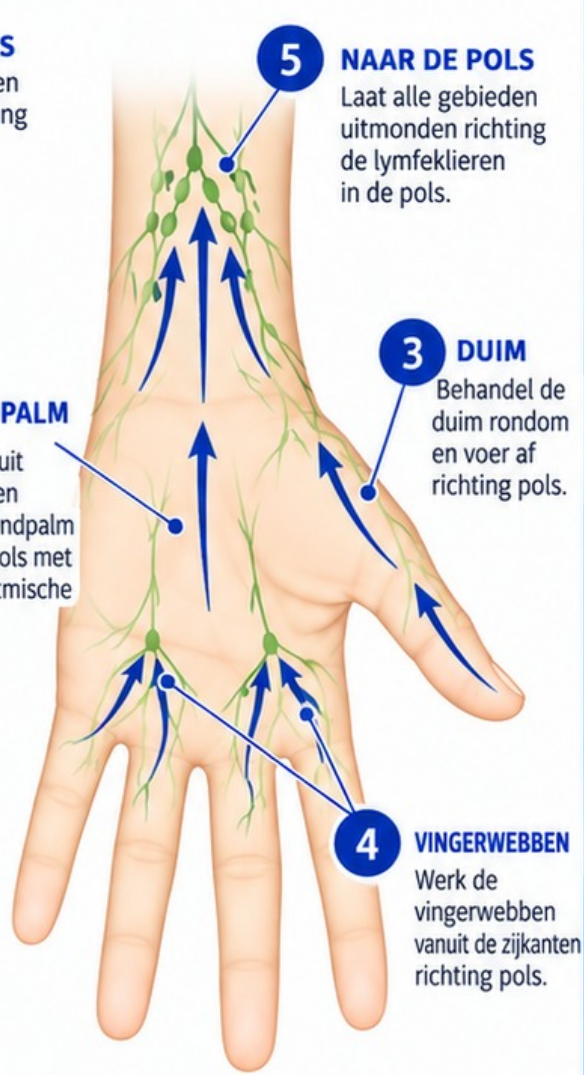
Volg altijd de richting van de lymfebanen.

Behandel beide handen indien mogelijk.

Sluit af richting pols.



HANDRUG
(DORSALE ZIJDE)



HANDPALM
(PALMAIRE ZIJDE)

LET OP



Zachte druk



Rustig tempo



Respecteer pijn- en grenssignalen



Korte pauzes indien nodig



Altijd afvoeren richting pols

BELANGRIJK



STIMULEER
alle handregio's en laat uitmonden richting de pols.



WERK IN RICHTING
van de lymfeklieren in de pols.



ZACHT EN RUSTIG
zo nodig meerdere keren per dag.



AANDACHTSPUNTEN

- Gebruik een neutrale huidverzorging
- Vermijd te veel druk op gevoelige zones
- Pas het tempo aan op de cliënt
- Combineer met algemene arm-/schouderdrainage waar passend

LYMFEDRAINAGE

VARIATIES VAN DE ARMROUTE—

VERSCHILLENDE ROUTES NAAR DE OPPERARM
VOOR EEN GOEDE LYMFEDRAINAGE



DOELEN

- Afvoer stimuleren
- Variaties kennen
- Volledige arm behandelen
- Minder zwelling



VARIEER
DE ROUTE
BIJ
OPZWELLING

VOLG
ALTIJD
DE RICHTING
NAAR DE
OKSEL

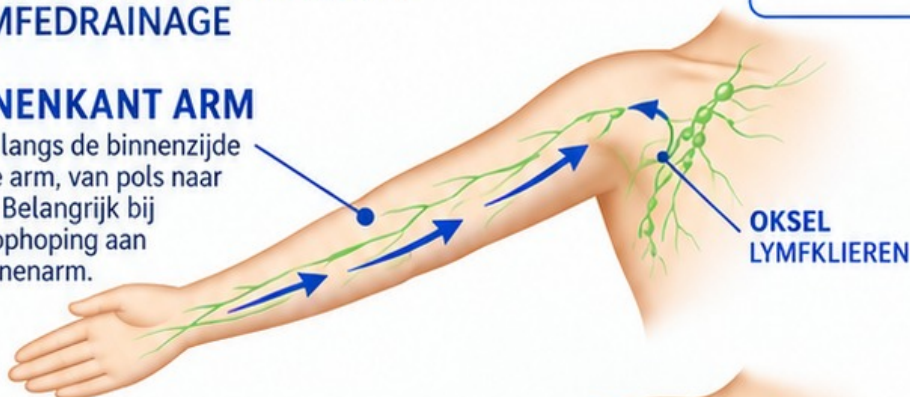
WERK
RUSTIG
EN
RITMISCH

PAS
DRUK AAN
HET
WEEFSEL
AAN

1

BINNENKANT ARM

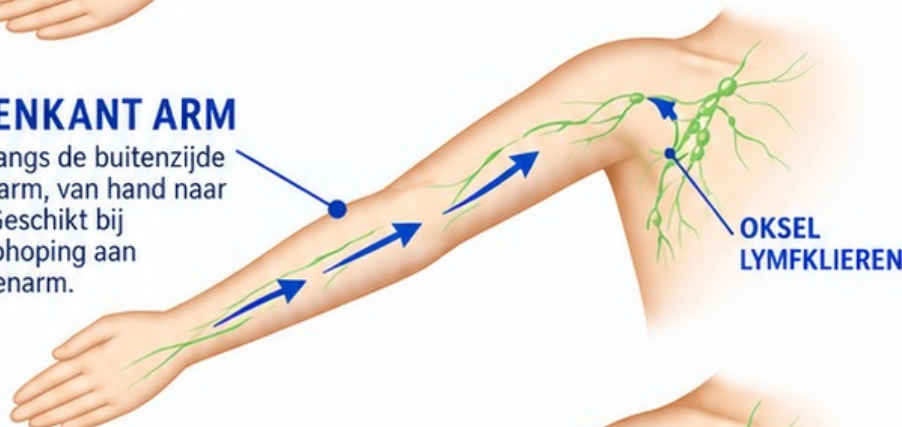
Route langs de binnenzijde van de arm, van pols naar oksel. Belangrijk bij vochtophoping aan de binnenarm.



2

BUITENKANT ARM

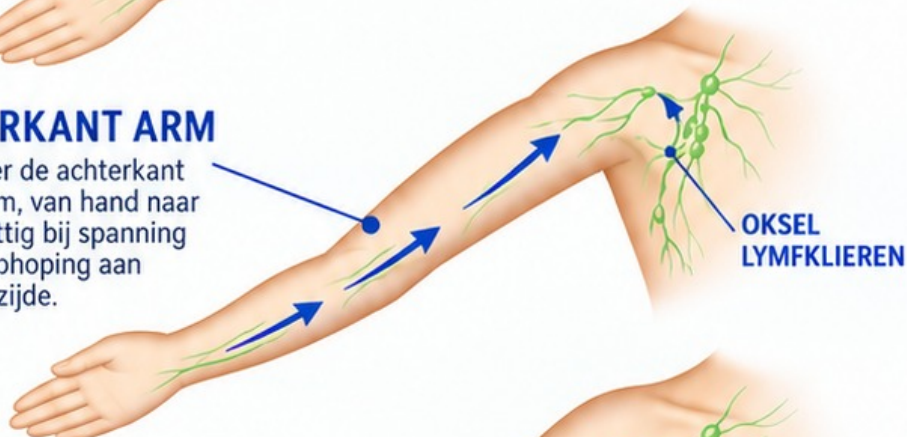
Route langs de buitenzijde van de arm, van hand naar oksel. Geschikt bij vochtophoping aan de buitenarm.



3

ACHTERKANT ARM

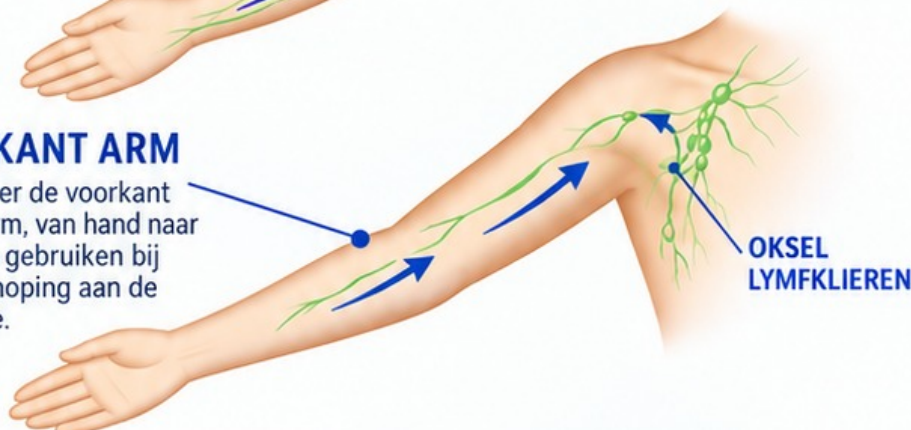
Route over de achterkant van de arm, van hand naar oksel. Nuttig bij spanning of vochtophoping aan de achterzijde.



4

VOORKANT ARM

Route over de voorkant van de arm, van hand naar oksel. Te gebruiken bij vochtophoping aan de voorzijde.



VARIËREN
GEEFT EEN
BETER
RESULTAAT



STIMULEERT
VOCHTAFVOER



BEHANDEL
DE GEHELE
ARM



VEILIG
EN
EFFECTIEF

PRAKTISCHE TIPS



KIES DE ROUTE

Op basis van waar de zwelling of spanning zit.



VOLG DE PIJLEN

Altijd in de richting van de oksel en lymfklieren.



COMBINEER

Gebruik meerdere routes voor een optimaal resultaat.



AANDACHTSPUNTEN

- Werk met lichte, ritmische druk
- Volg de natuurlijke lymfebanen
- Behandel alle zijden van de arm
- Stem af op het weefsel en de klachten

COMFORT EN VEILIGHEID BIJ DRAINAGE VAN DE BOVENSTE EXTREMITTEIT

ZACHTE AANRAKING, RUSTIG RITME, LUISTER NAAR UW LICHAAM



DOELEN

- Veilige behandeling
- Comfortabel gevoel
- Minder klachten
- Op maat en professioneel

i

Zachte
aanraking

Rustig
en gelijk-
matig
ritme

Communi-
ceer hoe
het voelt

Stop bij
pijn, rood-
heid of
meer
zwellings

1

ZACHTE CONTACT

Gebruik een lichte,
huidvriendelijke aanraking.
Geen diepe druk.

2

RUSTIG RITME

Maak langzame,
gelijkmatige bewegingen
in de richting van de
lymfklieren.

3

LUISTER NAAR UW LICHAAM

Geef aan wat u voelt.
De behandeling moet
prettig en comfortabel
aanvoelen.

4

INDIVIDUEEL PLAN

Uw therapeut bepaalt
de techniek, volgorde en
druk op basis van uw
persoonlijke situatie.

LYMFKLIEREN
IN DE OKSEL

VEILIG



ZACHTE
HANDEN



RUSTIG
RITME



STOP
BIJ KLACHTEN



VOLG UW
PERSOONLIJKE
PLAN

• BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN



COMFORT

De behandeling
moet prettig
aanvoelen en mag
geen pijn doen.



STOP DIRECT

Bij pijn, roodheid,
toegenomen zwelling
of een warm gevoel
in de arm.



OP MAAT

Volg het individuele
behandelplan van
uw lymfetherapeut
of zorgprofessional.



LET OP

- Neem contact op met uw therapeut bij twijfel of nieuwe klachten.
- Forceer nooit de behandeling.
- Bij aanhoudende roodheid, meer zwelling, warmte of pijn: stop en overleg met uw zorgprofessional.

LYMFEDRAINAGE

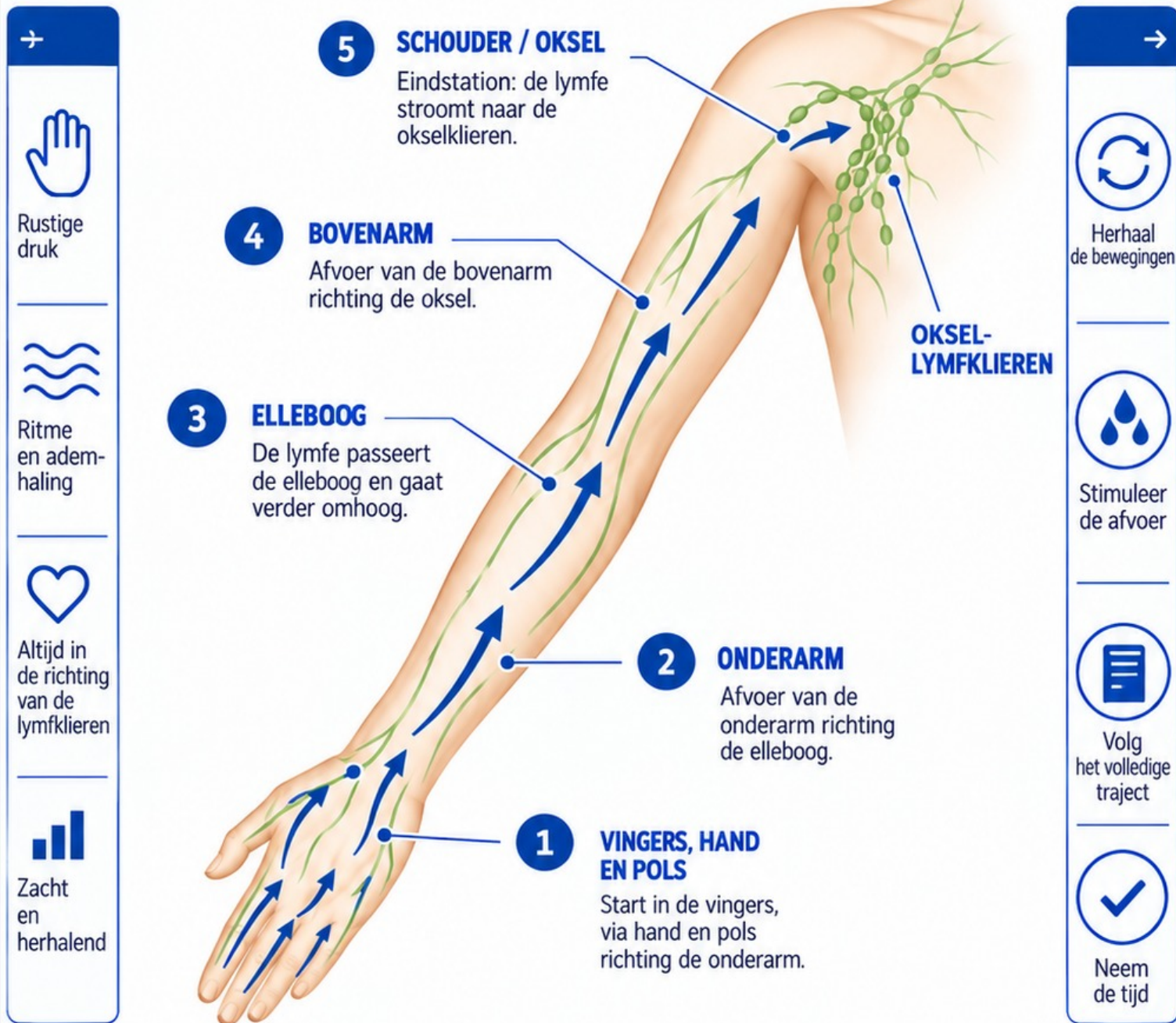
ARM EN HAND

VOLLEDIG VERLOOP VAN DE LYMFESTROOM
IN ÉÉN OVERZICHT



DOELEN

- Vocht afvoeren
- Zwelling verminderen
- Doorstroming stimuleren
- Lichter en soepeler gevoel



BELANGRIJK



RUSTIG

Neem de tijd en werk in een vast ritme.



IN DE JUISTE RICHTING

Altijd richting de elleboog en oksel.



ZACHTE DRUK

Lichte, ritmische druk is voldoende.



AANDACHTSPUNTEN

- Werk het hele traject af: vingers → oksel
- Houd de huid soepel en ontspannen
- Pas de druk aan op wat prettig voelt
- Herhaal indien nodig

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND

VERGELIJKING VAN DE AFVOERROUTES LINKER- EN RECHTERARM



DOELEN

- Afvoer stimuleren
- Zwelling verminderen
- Klachten verlichten
- Mobiliteit behouden

TIPS



Werk zacht
en ritmisch



Volg de
natuurlijke
afvoerrichting



Neem
de tijd



Stem af
op de cliënt

LINKERARM

5 Afvoer naar linker sleutelbeen

Via oksel naar
linker lymfekliergebied
en verder naar de
linker hals (ductus
thoracicus).

4 Bovenarm

Afvoer richting
oksel (axillaire
lymfeklieren).

3 Onderarm

Afvoer richting
elleboog en verder
naar boven.

2 Hand

Afvoer vanaf
vingers en handrug
richting pols.

1 Vingers

Start de afvoer
vanaf de vingertoppen.

RECHTERARM

5 Afvoer naar rechter sleutelbeen

Via oksel naar
rechter lymfekliergebied
en verder naar de
rechter hals
(vena subclavia).

4 Bovenarm

Afvoer richting
oksel (axillaire
lymfeklieren).

3 Onderarm

Afvoer richting
elleboog en verder
naar boven.

2 Hand

Afvoer vanaf
vingers en handrug
richting pols.

1 Vingers

Start de afvoer
vanaf de vingertoppen.

AANDACHT



Behandel
beide armen
individueel



Stimuleer
de proximale
gebieden eerst



Observeer
verschillen
tussen links
en rechts



Werk binnen
de pijngrens

BELANGRIJK



INDIVIDUELE ROUTE

Links en rechts
kunnen verschillen
in afvoerroute.



ALTIJD PROXIMAAL EERST

Activeer eerst
hals en oksel.



RUST EN HERHALING

Regelmaat
ondersteunt
de afvoer.



AANDACHTSPUNTEN

- Vergelijk links en rechts
- Houd rekening met eerdere operaties of bestralingen
- Werk rustig en met lichte druk
- Observeer de huid en de reactie

LYMFEDRAINAGE

ARM EN HAND



DOEL

- Afvoer stimuleren
- Zwelling verminderen
- Comfort verhogen
- Volg jouw behandelplan

AFSLUITEND OVERZICHT

VOLG DE JUISTE VOLGORDE MET ZACHTE, OPPERVLAKKIGE DRUK



Werk rustig en in een vast ritme

Gebruik lichte, oppervlakkige druk

Laat de huid meebewegen

Neem de tijd

1 START IN DE HALS

Activeer eerst de lymfeklieren in de hals en sleutelbeenstreek voor een goede afvoer.

2 SCHOUDER EN BOVENARM

Draineer vanaf de schouder richting de elleboog, volgens jouw behandelplan.

3 ONDERARM

Werk van de elleboog richting de pols, met rustige, zachte strijkingen.

4 HAND

Draineer de hand en vingers richting de pols.

OKSEL
Belangrijke lymfeklieren



ZACHTE
DRUK



OPPERVLAKKIG



VOLG JOUW
BEHANDELPLAN



LUISTER
NAAR HET
LICHAAM



VOLGORDE

Werk in de aangegeven volgorde.



ZACHTE DRUK

Gebruik lichte, oppervlakkige druk.



PERSOONLIJK PLAN

De route volgt jouw behandelaar en kan verschillen.



STOP EN OVERLEG

- Bij pijn
- Bij roodheid
- Bij toename van zwelling
- Neem contact op met jouw behandelaar