

FICHE AUTODRAINAGE LYMPHATIQUE POUR LE MEMBRE SUPERIEUR

Installation : Allongée ou assise, le bras posé en surélévation (au-dessus du niveau du cœur)

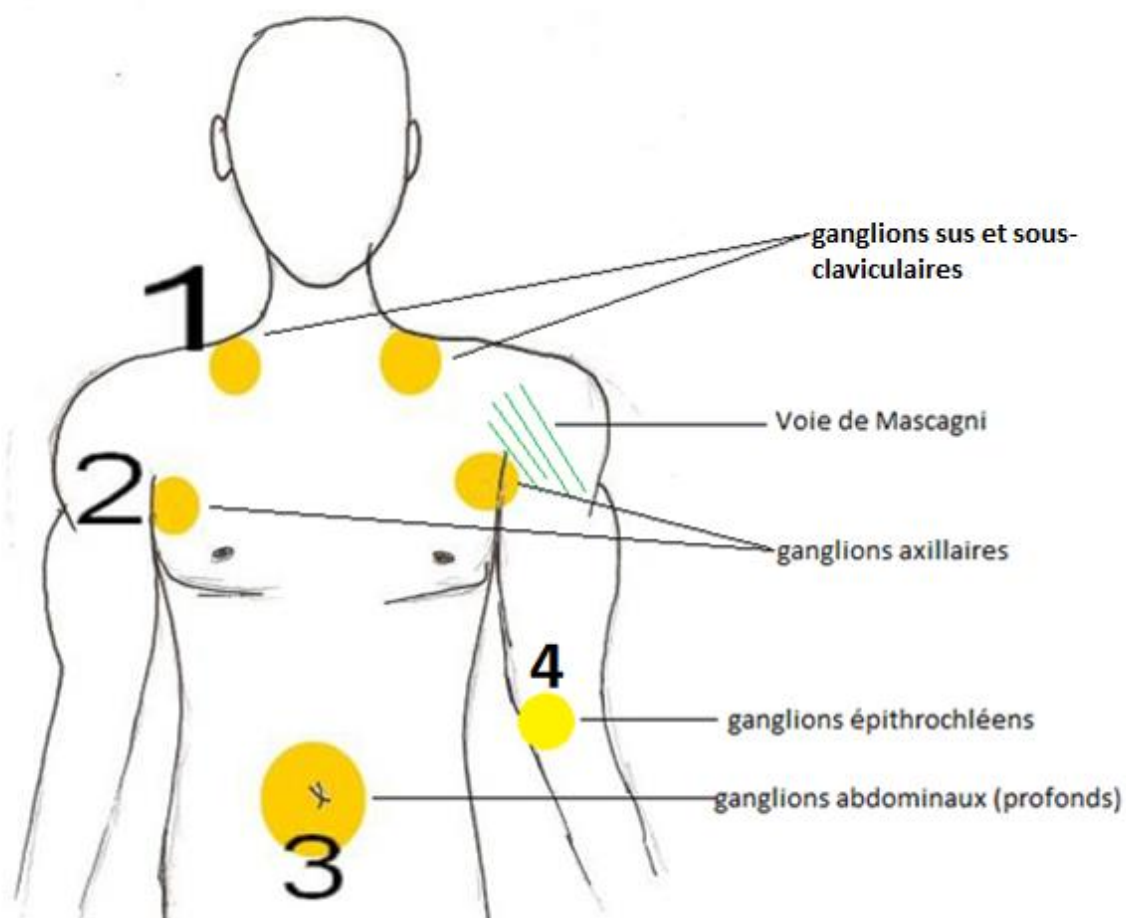
Manœuvre : Le drainage se fait en partant du haut du corps vers l'œdème, puis en remontant en sens inverse. Les mains sont en contact direct avec votre peau, et effectuent des manœuvres de pression lentes, répétées (3-4 fois sur place), et adaptées à la consistance de votre lymphoedème,

-en mouvement circulaire et profond au niveau des zones ganglionnaires (aisselle, clavicule, abdomen, coude)

-avec une traction toujours orientées dans le sens du retour veino-lymphatique sur le membre (vers le haut)

Durée du massage : +/- 15 minutes

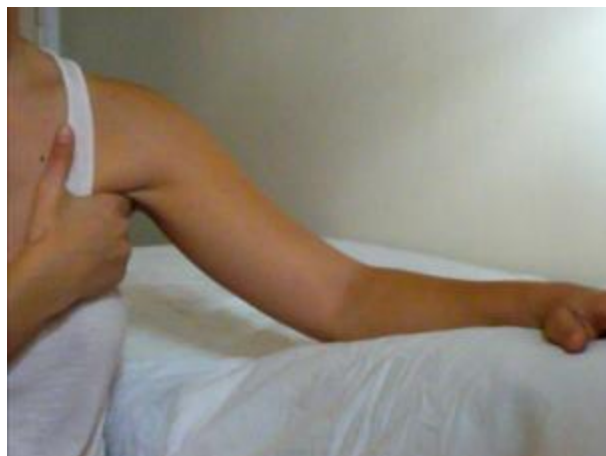
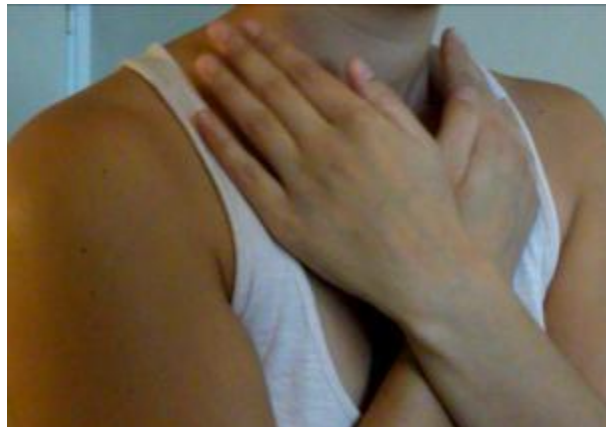
N.B : L'autodrainage est un temps pour vous, un moment de détente ; privilégiez un environnement calme.



1. Commencez par 4-5 mouvements de **respiration abdominale** (gonflez le ventre à l'inspiration, relâchez puis rentrez le ventre à l'expiration/en soufflant). Cela permet de vous détendre, et de stimuler la circulation générale. Pour vous aider à sentir le mouvement, vous pouvez poser vos mains sur votre ventre.



2. Stimulation des ganglions 1, 2,3

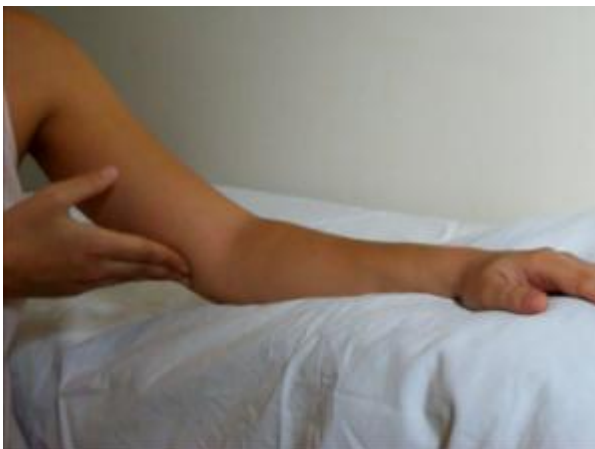




3. Stimulation du réseau lymphatique (votre main épouse la forme de votre membre ; appuyez sur la peau en l'étirant pour effectuer un mouvement de traction, et répétez la manœuvre plusieurs fois sur place)



épaule et voie de Mascagni, puis descendez progressivement le long de votre bras



Ganglions épithrochléens (4)



Avant-bras (partie antérieure et postérieure, donc tourner votre avant-bras pour drainer aussi la partie interne/antérieure)



Dos de la main



Manœuvres de mobilisation tissulaire, main en bracelet autour de l'avant-bras, et rotation de l'avant-bras pour effectuer une torsion de la peau. Vous pouvez faire cette manœuvre à plusieurs niveaux de l'avant-bras



Exercices musculaires avant de faire le retour (massage en sens inverse) : fermeture et ouverture du poing, doigts tendus écartés/serrés, rotation du poignet)

4. Remonter pour drainer le dos de la main, puis l'avant-bras, puis les ganglions 4, puis le bras, puis la voie de Mascagni, ganglions 3, 2, 1