



LYMFE-DRÆNAGE

TRIN FOR TRIN BESKRIVELSE

af Anja Mølgaard

AM BEAUTY & CARE



AM BEAUTY & CARE

GUIDE: LYMFEDRÆNAGE TIL HJEMMEBRUG

Sådan udfører du lymfe-drænage derhjemme.

Denne trin-for-trin-guide hjælper dig med at stimulere lymfesystemet for at reducere hævelser og forbedre din huds sundhed.

Dette er særligt nyttigt efter PRF-behandlinger/microneedling eller ved hævelser og ødemer i ansigtet.

Øvelserne må dog tidligst udføres 48 timer efter PRF behandlingen.

Du kan både læse guiden og se teknikkerne på klippene herunder.

Hvad er lymfe-systemet?

Lymfe-systemet er en vigtig del af dit immunforsvar og ansvarligt for at fjerne overskydende væske, affaldsstoffer og toksiner fra kroppen.

Det transporterer lymfevæske gennem lymfeknuderne, hvor det renses og drænes tilbage i kredsløbet.

Ved hjælp af lymfedrænage kan du fremme denne proces, reducere hævelse og forbedre dit velvære.

Vigtige tips:

- Tryk blidt! Lymfesystemet ligger tæt på overfladen, så undgå hårdt tryk.
- Hold rytmen langsom og afslappet.
- Husk at trække vejret dybt og roligt under alle øvelserne.
- Drængen bør være afslappende og aldrig smertefuld.
- Kan forsigtigt udføres 1-4 gange ugentlig.

Start ud med få gentagelser af øvelserne.



AM BEAUTY & CARE



PROFESSIONEL BEHANDLING:

Ønsker du ekstra forkælelse og en mere dybdegående effekt?

Book en mini-ansigtsbehandling med lymfedrænage
der nedkøler og beroliger ansigtet?

30 min. kr. 450,-

(Anbefales ikke tidligere end 48 timer hvis du har fået PRF-behandling).

[LÆS MERE OM BEHANDLINGEN HER](#)



AM BEAUTY & CARE

GUIDE: LYMFEDRÆNAGE TIL HJEMMEBRUG

Sådan forbereder du muskulaturen til lymfe-drænage:

Udføres med fordel før lymfedræningen.

Formålet er at aktivere muskulaturen i nakken, halsen og hovedbunden og forberede lymfesystemet til at modtage dræningen.

Disse trin hjælper med at løsne spændinger og forbereder lymfesystemet til optimal funktion før lymfedræningen.

- Rens huden og sørg for, at hænderne er helt rene.
- Brug eventuelt en mild olie eller serum for at gøre bevægelserne mere glidende.
- Find et roligt sted, hvor du kan sidde komfortabelt.
- Slap af i nakke, skuldre og ansigt.
- Træk vejret dybt og roligt.

[Forberedelse til lymfe-drænage](#)

Beskrivelse af teknikkerne:

AFSLAPNING OG VEJRTRÆKNING

- Sæt dig behageligt med afslappede skuldre.
- Tag 3-5 dybe vejrtrækninger, træk vejret dybt ned i maven og pust langsomt ud gennem næsen.
- Massér skuldrene med lette massagetag med hænderne.
- Gentag 5 gange på hver side.



AM BEAUTY & CARE

STRÆK FOR NAKKE OG HALS

- Læg øret mod skulderen, stræk blidt, og hold i 10 sekunder på hver side.
- Bøj hovedet frem mod brystet for at strække nakken, hold i 10 sekunder.
- Kig opad, og stræk halsen blidt i 10 sekunder, mens hænderne hviler på kravebenene som modstand.

MASSAGE AF NAKKEN OG HOVEDBUNDEN

- Masser muskulaturen på halsen og stræk den forsigtigt.
- Massér på bagsiden af halsen og nakken med cirkulære bevægelser imod kraniekanten.
- Masser ved kraniekanten i cirkulære bevægelser.
- Fortsæt med cirkler bag ørerne og bevæg dig ud i hele hovedbunden.
- Afslut med lette cirkler i håmgrænsen ved panden.
- Brug flade hænder til at lave blide strygninger fra panden, ned mod nakken bag ørerne ned over halsen og videre til kravebenene.



AM BEAUTY & CARE

GUIDE: LYMFEDRÆNAGE TIL HJEMMEBRUG

Sådan udfører du lymfe-drænage:

- Rens huden og sørg for, at hænderne er helt rene.
- Brug eventuelt en mild olie eller serum for at gøre bevægelserne mere glidende.
- Find et roligt sted, hvor du kan sidde komfortabelt.
- Slap af i nakke, skuldre og ansigt.
- Træk vejret dybt og roligt.

Lymfe-drænage

Beskrivelse af teknikkerne:

LYMFEDRÆNAGE:

Aktivér lymfeknuderne ved kravebenet og armhulerne:

- Benyt begge hænder – En på hver side.
- Placer fingerspidserne blødt UNDER kravebenene.
- Udfør 3-6 strøg med let pump i retning langs kravebenet og derefter ud mod armhulerne.
- Pump forsigtigt 3-6 gange i hver armhule
- Dette skaber “plads” i systemet til den væske, du flytter.
- Benyt begge hænder – En på hver side.
- Placer fingerspidserne blødt OVER kravebenene.



AM BEAUTY & CARE

- Udfør 3-6 strøg med let pump i retning langs kravebenet og derefter ud mod armhulerne.
- Pump forsigtigt 3-6 gange i hver armhule
- Dette skaber "plads" i systemet til den væske, du flytter.

LYMFE-DRÆNAGE - HALS OG NAKKE:

Siderne af halsen

- Brug begge hænder til at lave 3-6 pumpende cirkler på hver side af halsen, bag øret og lige under kæben.
- Tryk let og bevæg 3-6 forsigtige strøg ned langs halsen – i retning ned mod ydersiden af kravebenene.

Bag ørene

- Placer fingrene bag ørene i et gaffelgreb.
- Lav 3-6 stående cirkler med retning mod nakken.
- Afslut med strøg mod kravebenet.

Nakken

- Udfør 3-6 cirkler langs nakkemusklerne (hvor de hæfter på kraniet) med tryk mod midten og ned i strøg mod kravebenene.



AM BEAUTY & CARE

LYMFE-DRÆNAGE - ANSIGTET:

Under hagen og kæbelinjen

- Placer tommelfingrene under hagen, og lav 3-56 forsigtige strøg langs kæbekanten fra midten ud mod øreflipperne. Stryg derefter ned langs ydersiden af halsen mod kravebenet.

Omkring munden

- Lav 3-6 strøg på hagen med retning mod kæberne/ øreflippen.
- Udfør 3-6 strøg over munden ud mod kæberne/ øreflippen.

Næse og kindben

- Udfør 3-6 strøg langs næseryggen og over kindbenene med retning mod ørerne.

Øjne

- Lav meget forsigtige strøg under øjnene med retning mod tindingerne og ørerne.
- Placer tommel i fordybningen under brynet over øjenkrogen og stryg forsigtigt under brynet ud mod enden af brynet og ud mod tindingen.

LYMFE-DRÆNAGE - AFSLUTNING:

Afslut med bløde strygninger:

- Tryk langs panden, ned forbi ørerne, ned bag øret og ned langs halsen i retning mod kravebenet og afslutningsvist ved armhulerne.
- Gentag 3-6. gange for at afslutte dræningen.
- Pump 3-6 gang i hver armhule.