

## Drenaje linfático manual para ambas piernas

Linfedema es la inflamación en una parte del cuerpo causada por la acumulación de líquido linfático. El drenaje linfático manual (DLM) es una forma de evitar que este empeore. El DLM es un masaje ligero y suave para alejar el líquido de donde se ha acumulado.

Siga estos pasos. Usted puede hacer la mayoría de estos de pie, sentado o acostado.

### Paso 1: Prepararse

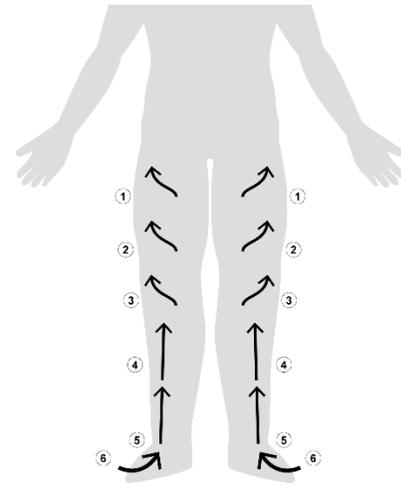
- Desvístase para que pueda hacer estos pasos en la piel seca y desnuda.

### Paso 2: Calentamiento

1. Haga 10 Respiraciones profundas. Coloque sus manos por debajo de su caja torácica. Respire despacio inhalando por la nariz, sintiendo cómo sus manos se mueven a medida que su abdomen se expande. Expire por la boca.
2. Levante su rodilla derecha hacia su pecho. Haga esto 10 veces y después repita con la pierna izquierda.

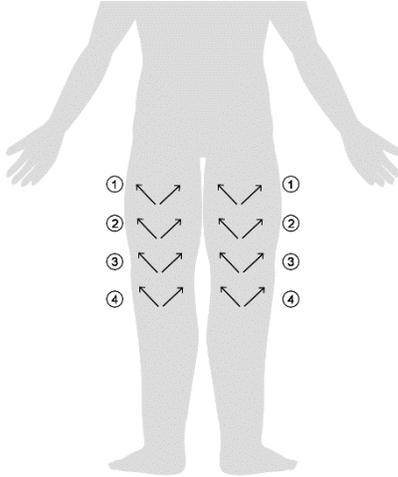
### Paso 3: Masajee la parte delantera de su pierna.

1. Empiece colocando una o dos manos sobre la parte superior de la pierna. Empuje con suavidad su piel arriba hacia la cadera. Repita 10 veces.
2. Mueva su punto de partida hacia abajo colocando una mano. Estire su piel suavemente hacia sus caderas. Repita 10 veces.
3. Continúe estos pasos hasta que llegue a su pie.



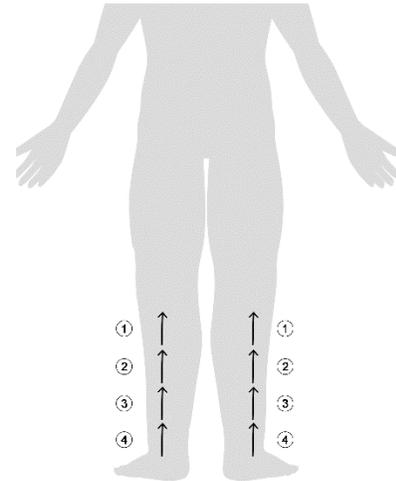
**Paso 4: Masajee la parte de atrás del muslo.**

1. Empiece colocando ambas manos unidas por las puntas de los dedos en la parte de atrás de su muslo. Estire suavemente su piel hacia los lados. Repita 10 veces.
2. Mueva su punto de partida hacia abajo colocando una mano. Estire suavemente su piel hacia los lados. Repita 10 veces.
3. Continúe estos pasos hasta que llegue a su rodilla.



**Paso 5: Masajee la parte de atrás de la parte inferior de la pierna.**

1. Por debajo de su rodilla, coloque ambas manos unidas por las puntas de los dedos en la parte de atrás de la parte inferior de la pierna. Estire con suavidad su piel arriba hacia la rodilla. Repita 10 veces.
2. Mueva su punto de partida hacia abajo colocando una mano. Estire con suavidad su piel arriba hacia la rodilla. Repita 10 veces.
3. Continúe estos pasos hasta que llegue a su tobillo.



**Paso 6: Repita los pasos 3, 4 y 5 en su otra pierna.**

**¿Preguntas?**

Contacte con su terapeuta a través de MyChart o llamando al 801-587-4091.