

## Drenaje linfático manual (pierna izquierda)

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.
- Consiga una toalla y extiéndala para el siguiente paso.

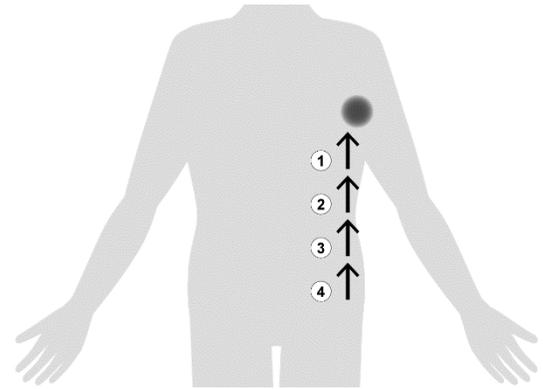
### Paso 2: Calentamiento

1. Haga 10 movimientos circulares con sus hombros a cada lado. Levante su hombro a la altura de su oreja y después rótelos hacia abajo y atrás.
2. 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 mientras su abdomen se expande. Expire por la boca.
3. Coloque la toalla en su axila izquierda. Exprima la toalla para que pueda soltarla con la otra mano. Repita 10 veces.

Mueva la piel arriba hacia su pecho en un medio círculo hacia su corazón, o estire suavemente la piel desde su axila izquierda hacia su corazón en un movimiento de arco, luego suelte. Repita 10 veces.

### Paso 3: Masajee su torso

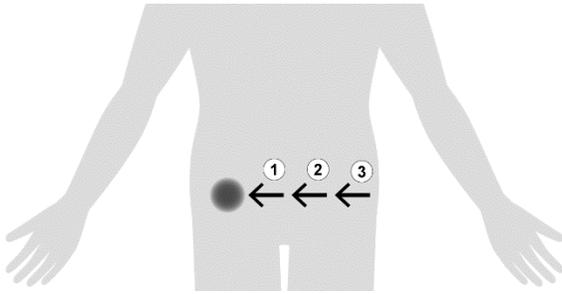
1. Empezando en su axila y en el lado **izquierdo** de su cuerpo, estire su piel arriba hacia su axila. Repita 10 veces.
2. Mueva su punto de inicio hacia abajo una mano y continúe estirando su piel hacia arriba hacia la zona de la axila.. Repita 10 veces. Continúe moviendo el punto de inicio hacia abajo una mano y repita hasta que llegue a su ingle.



### Paso 4: Calentamiento de su pierna

1. Levante su rodilla **derecha** hacia su pecho. Repita 10 veces.

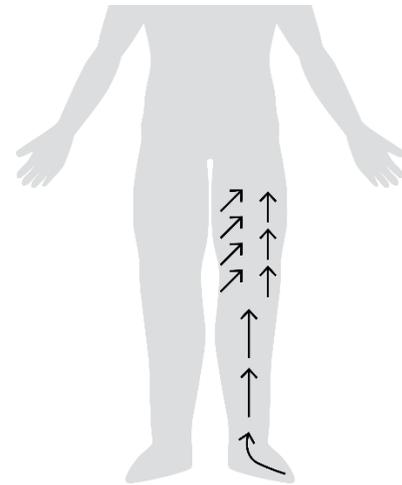
### Paso 5: Masajee su pelvis inferior



1. A través de la parte inferior de su pelvis, estire suavemente su piel hacia la derecha. Esto está muy por debajo del ombligo, justo por encima de su zona genital.

### Paso 6: Masajee su pierna izquierda de 5 a 10 minutos

1. Empezando con su muslo superior izquierdo y trabajando abajo hacia la rodilla, estire la piel en su muslo exterior hacia su cadera.
2. Empezando con su muslo interior izquierdo, estire la piel en su muslo interno hacia fuera y arriba, hacia su muslo superior.
3. Empezando en su pierna inferior, estire su piel arriba hacia la rodilla.
4. Empezando en los dedos de los pies, estire la piel hacia su tobillo.



### ¿Preguntas?

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