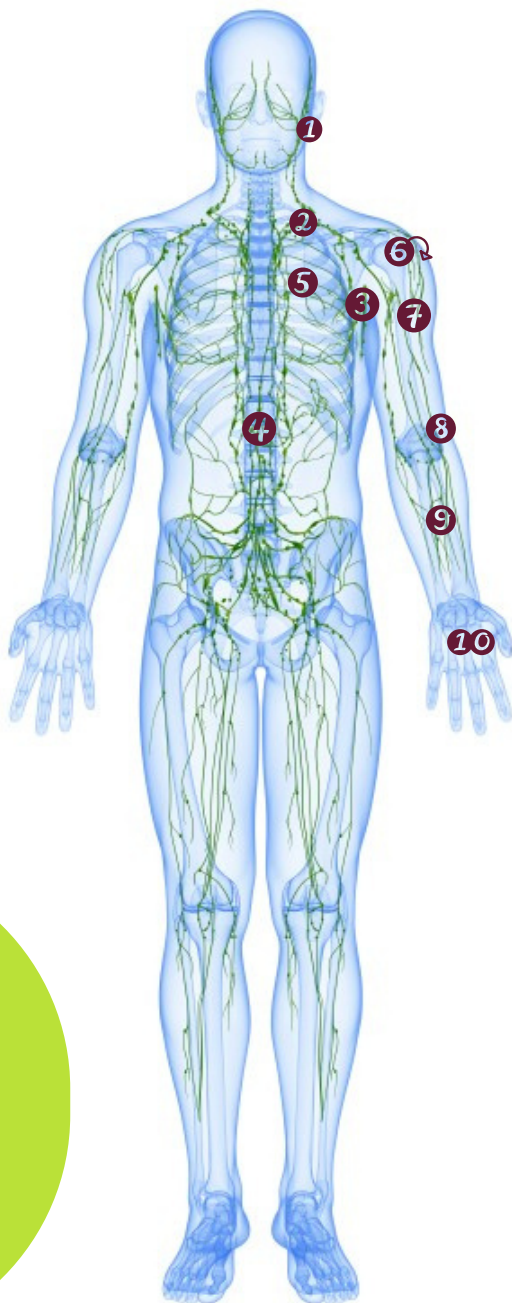


Esquema de autodrenaje linfático

Extremidad Superior



1. Con las manos **debajo de las orejas** se hacen pequeños círculos hacia abajo.
2. Con ambas manos cruzadas sobre las clavículas en el **hueco clavicular** hacemos círculos presionando hacia abajo (Términus)
3. Con una mano en la **axila** presionamos suave hacia dentro (tres pilares: externo, medio, interno)
4. Con las manos sobre el **abdomen** inspiramos profundamente y al espirar presionamos suavemente.
5. **Vía derivativa anterior** (Macagni): Con 4 dedos debajo de clavícula hacemos presiones suaves hacia Términus.
6. **Vía derivativa posterior** (Caplan): Con toda la mano sobre el hombro hacemos ligeras presiones hacia columna.
7. **Brazo**: Con toda la mano realizamos empujes suaves desde el hombro hasta el codo.
8. En el **codo** (epitróclea) presionamos suavemente hacia arriba con 4 dedos.
9. **Antebrazo**: Con toda la mano hacemos empujes suaves desde el codo hasta la muñeca.
10. Presiones ascendentes en palma **mano y dedos**