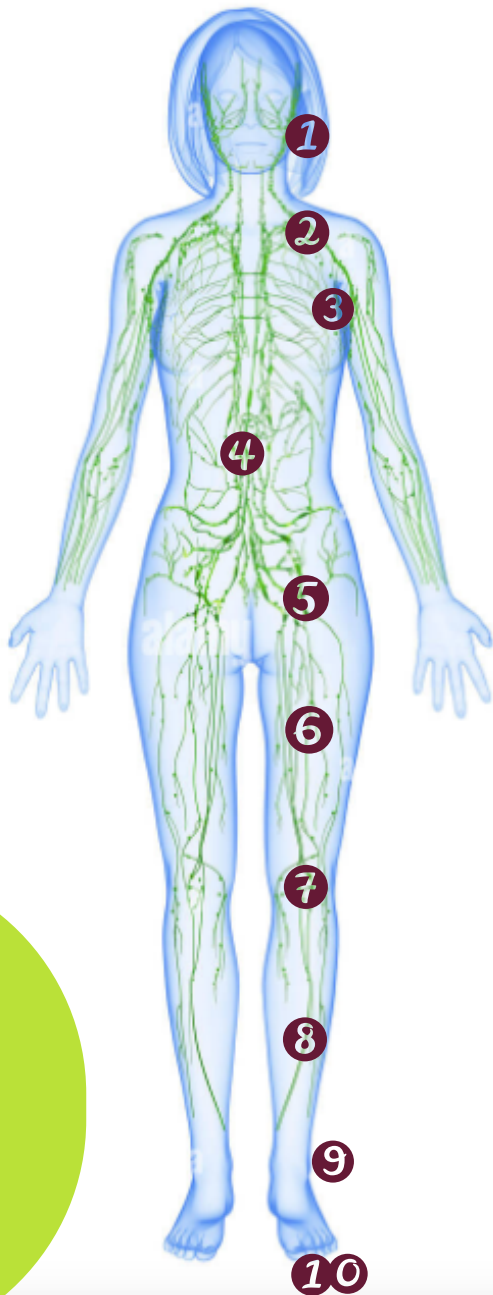


Esquema de autodrenaje linfático

Extremidad Inferior



1. Con las manos **debajo de las orejas** se hacen pequeños círculos hacia abajo
2. **Cuello**: Con ambas manos cruzadas sobre las clavículas en el hueco clavicular hacemos círculos presionando hacia abajo (Términus)
3. **Axila**: Con una mano en la axila presionamos suave hacia dentro (tres pilares: externo, medio, interno)
4. **Abdomen**: Con las manos sobre el abdomen inspiramos profundamente y al espirar presionamos suavemente
5. **Ingle**: Con las manos en las ingles presionamos suavemente en tres puntos
6. **Muslo** : con la mano realizamos empujes ascendentes desde la ingle hasta la rodilla.
7. **Rodilla**: Con las manos detrás de las rodillas presionamos suavemente.
8. **Pierna**: Con la mano realizamos empujes ascendentes desde la rodilla hasta el tobillo.
9. **Tobillo**: Con los dedos hacemos presiones suaves hacia arriba (maléolos).
10. Presiones ascendentes suaves en **empeine y dedos**.