

## Lümfiterapeudi konsultatsioon

*Kestus – 30 minutit*

Konsultatsiooni käigus selgitatakse lümfiteraapia olemust ja, mis ootab patsienti ees, kui on vajadus teostada lümfiteraapia. Räägitakse, kuidas töötab lümfisüsteem. Selgitatakse toimunut, kui patsiendile on tehtud operatsioon või kiiritusravi. Miks ja kuidas tekib turse.

### Lisaks räägitakse:

- ✦ tursete ennetamisest
- ✦ nahahooldusest
- ✦ tekkinud turse alandamise ja stabiilsena hoidmise võimalustest
- ✦ selgitatakse lümfimassaaži ja lümfiteraapia erinevusi teistest massaažidest ja kehalistest protseduuridest, mida tohib ja mida mitte
- ✦ õigest kompressioonsukkade, -varrukate valikust ja selle kandmisest
- ✦ liikumisravist/võimlemisest
- ✦ riietusest ja jalatsitest, miks on õige valik oluline
- ✦ keha soojusregulatsioon, kehakaal.