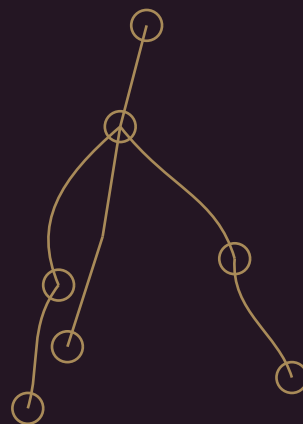


Lymfmassage

Lätthet, flöde och återhämtning

En guide för dig som är nyfiken på vad en lymfmassage kan ge,
hur behandlingen går till och varför många väljer att återkomma.



När kroppen längtar efter lätthet

Lymfmassage är en varsam, rytmisk behandling som arbetar med huden och de ytliga vävnaderna. För många är det just kombinationen av mjuk beröring, långsamt tempo och fokus på lymfflödet som gör behandlingen särskild.

01 LÄTTARE KÄNSLA

När kroppen känns tung, stum eller puffig kan behandlingen ge en upplevelse av mer lätthet och rörlighet.

02 MINDRE PUFFIGHET

Hos vissa kan lättare vätskeansamling eller svullnadskänsla tillfälligt upplevas minska efter behandlingen.

03 DJUP AVKOPPLING

Det lugna tempot och de repetitiva rörelserna gör att många beskriver behandlingen som mycket avslappnande.

04 TID FÖR KROPPEN

En behandling kan vara en konkret paus från vardagens tempo - utan prestation, skärmar eller krav.

"Jag vill känna hur min kropp känns efteråt."

Det räcker som anledning att boka. Du behöver inte ha en diagnos för att vara nyfiken på behandlingen.

Vad är det som händer?

Lymfsystemet är kroppens nätverk för vätskebalans och en del av immunförsvaret. Små lymfkärl tar upp vätska och proteiner från vävnaderna och för dem vidare genom större kärl och lymfkörtlar innan vätskan återgår till blodcirkulationen.



SÅ ARBETAR BEHANDLINGEN

Mjuka och rytmiska grepp. Lymfmassage använder lättare tryck än klassisk djup massage och riktas framför allt mot hud och ytlig vävnad.

Riktning och upprepning. Rörelserna utförs metodiskt och kan hjälpa till att stimulera rörelsen av lymfvätska i det område som behandlas.

Lugn i kroppen. Beröring, värme och det långsamma tempot kan samtidigt göra det lättare att slappna av och känna efter.

Ingen hård behandling krävs. Ytliga lymfkärl ligger nära huden. Lätt tryck är därför en del av arbetssättet - inte ett tecken på att behandlingen är "för svag".

Vad kan du känna efteråt?

Resultatet av en lymfmassage är individuellt. Men det finns några upplevelser som gör att många söker behandlingen - och som kan vara intressanta att lägga märke till när du reser dig från bänken.

01

MINDRE TYNGDKÄNSLA

Ben, armar eller kroppen som helhet kan kännas mindre tung eller stum.

02

MINDRE SPÄND VÄVNAD

Mjuka grepp och beröring kan göra att kroppen känns mer följsam och avslappnad.

03

MINDRE SVULLNADSKÄNSLA

Hos vissa märks en skillnad i puffighet eller vätskeansamling. Effekten kan vara tillfällig och varierar.

04

LUGNARE TEMPO

Många beskriver ett påtagligt lugn och en känsla av att ha kommit ner i varv.

EFTER BEHANDLINGEN

Lägg märke till skillnaden - inte bara siffror.

Hur känns benen? Hur känns magen? Är kroppen mindre spänd? Hur känns andningen?

Din egen upplevelse är det mest relevanta måttet efter en friskvårdsbehandling.

Så går en behandling till

På Grit & Harmony är lymfmassage en lugn, manuellt utförd behandling. Upplägget anpassas efter dig, dagsformen och anledningen till att du bokat.

01

INNAN

Vi börjar med en kort avstämning om hur du mår, vad du söker och sådant som kan påverka behandlingen.

02

UNDER

Du ligger bekvämt medan behandlingen arbetar med långsamma strykningar, mjuka grepp, rytm och varsam förskjutning av huden.

03

TRYCKET

Trycket är lättare än vid klassisk massage. I stram vävnad kan arbetet bli mer riktat, men det ska fortfarande kunna tas emot utan att du spänner dig.

04

EFTER

Vi stämmer av hur kroppen känns. Du kan fortsätta dagen normalt och gärna ge dig själv lite tid att känna efter.

Det viktigaste: behandlingen ska kännas trygg och behaglig. Du behöver inte "stå ut" med hårt tryck för att lymfinriktat arbete ska ha en poäng.

En behandling kan vara början

Första gången handlar ofta om att upptäcka behandlingen: Hur reagerar din kropp på det långsamma tempot? Känner du skillnad i tyngd, spänning eller puffighet? Hur länge sitter känslan kvar?

EN ENSTAKA BEHANDLING

Prova och känn efter

Passar när du är nyfiken, vill ha en lugn behandling eller vill uppleva hur kroppen känns efter lymfmassage innan du bestämmer något mer.

ÅTERKOMMANDE BEHANDLING

Skapa en rutin

Vissa väljer att boka igen när de uppskattar känslan efteråt eller vill göra behandlingen till en del av sin återhämtning och kroppsvård.

GH REKOMMENDERAR

Börja med en session. Känn efter. Ta nästa steg därifrån.

Lymfmassage behöver inte göras komplicerad. Din respons på behandlingen får styra.

Nyfiken på lymfmassage?

Det är svårt att förstå en behandling enbart genom att läsa om den. Lymfmassage handlar mycket om själva upplevelsen: rytmen, beröringen, stillheten och hur kroppen känns efteråt.

Lymfmassage på Lidingö

Grit & Harmony / Torsvikssvängen 11 / Besök efter tidsbokning

BOKA BEHANDLING

BRA ATT VETA

När massage inte är första steget

Lymfmassage hos Grit & Harmony är en friskvårds- och massagebehandling och ersätter inte medicinsk bedömning. Vid ny eller snabbt ökande svullnad, pågående infektion/feber, misstänkt blodpropp eller annan nytillkommen tydlig sjukdomsbild ska du först kontakta vården. Har du diagnostiserat lymfödem eller pågående/nyligen genomgången cancerbehandling bör upplägget förankras i din individuella vårdplan.

KÄLLOR OCH TRANSPARENS

1. 1177 Vårdguiden: Så fungerar lymfsystemet.
2. 1177 Vårdguiden: Lymfödem.
3. International Society of Lymphology: 2023 Consensus Document.
4. Ramadan F. m.fl.: Manual lymphatic drainage: the evidence behind the efficacy (2024).

Om guiden: Publik information från Grit & Harmony, augusti 2026. Centrala medicinska uppgifter är formulerade försiktigt och guiden ställer inte diagnos eller ger individuell vårdplan. AI-stöd har använts för research och språkbearbetning; Grit & Harmony ansvarar för publicerad version.