


預防下肢淋巴水腫自我照護須知

一、如何檢查有無下肢淋巴水腫-

若無法捏起第二腳趾的皮膚或皮膚腫脹緊繃，表示可能有下肢淋巴水腫



二、日常生活照護方面

<p>塗抹弱酸性乳液</p> 	<p>擦防曬乳、防蚊液</p> 	<p>指甲勿剪太短</p> 	<p>勿穿著太緊身的衣物飾品</p> 
<p>勿長時間久坐、久站、翹二郎腿</p> 	<p>維持適當體重</p> 	<p>發生水腫肢體請避免量血壓、針灸、抽血及打針</p>	<p>不要接觸溫度過熱或過冷的物體超過 15 分鐘</p>

三、穿著彈性襪方面-舒適為主

- ◇ 壓力 8-15mmHg(70-100den)
- ◇ 彈性襪除洗澡及睡覺外，都應該穿著，所以請準備兩雙彈性襪方便替換。建議每半年更換一次彈性襪維持壓力。
- ◇ 若搭飛機超過 4 小時，建議飛行中穿著彈性襪、抬高肢體，並讓肢體有活動機會，避免靜脈栓塞發生。



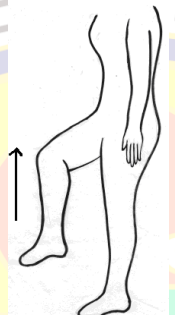
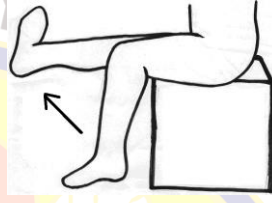

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院


關心您

四、下肢減體積運動：利用肢體運動幫助淋巴液回流

- (一)進行運動時建議可穿著彈性襪，每個動作都需緩慢進行，避免過度勞累。
- (二)依自己的體力及能力進行就好，不必勉強。
- (三)運動前建議先深呼吸 5 次。

下肢減體積運動介紹

 <p>身體轉動</p>	 <p>踏步或散步</p>	 <p>坐在較高的椅子上交替將小腿往前踢</p>
 <p>平躺雙腳交替，將後腳跟往身體方向作滑動動作</p>	 <p>腳踝彎曲或蹠彎曲</p>	 <p>小腿抬高 45 度，腳踝緩慢以順時鐘方向畫圈，再逆時鐘方向畫圈</p>



腳彎曲

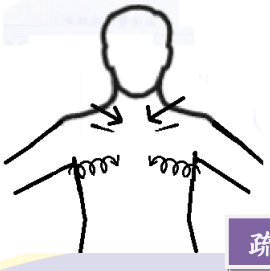

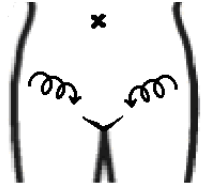
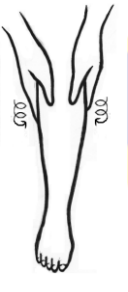


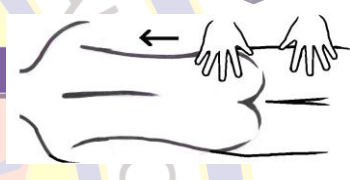
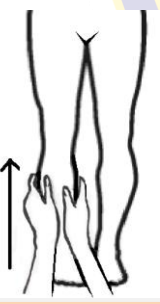

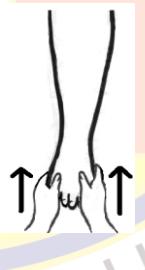
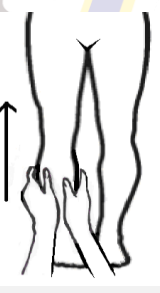
右側臥，右膝蓋彎曲，左腳伸直，慢慢抬高再緩慢放下，臀部不要移動



平躺，右腳踝呈 90 度，向外旋，右腳筆直向上抬高停 5 秒後放下



五、淋巴按摩技巧介紹(含疏通肢體淋巴結及下肢淋巴引流兩項技巧)

<ol style="list-style-type: none"> 1.準備弱酸性及不含香精乳液 2.穿著寬鬆衣物 3.平躺後先做右側肢體 4.每個部位請至少做5次，不要用力拉扯皮膚(完成全身淋巴按摩總時間約15分鐘) 5.於左側肢體重複以上動作 6.腹部淋巴結疏通待傷口無疼痛再進行 7.先行淋巴結疏通再做引流，避免體液滯留在未疏通部位 	 <p>疏通</p> <p>按摩鎖骨上淋巴結及腋下淋巴結</p>	<p>沿著軀幹側邊由臀部外側往腋下方向推</p>  <p>疏通</p>	<p>環狀按摩鼠蹊部</p>  <p>疏通</p>
 <p>膝蓋兩側按摩</p> <p>疏通</p>	 <p>膝蓋微彎曲，使用雙手手指做膝後窩兩側的環狀按摩</p> <p>疏通</p>	 <p>以兩手包覆大腿由膝蓋往大腿根部方向推，加強大腿內側</p> <p>疏通</p>	 <p>沿著軀幹側邊往大腿根部方向推</p> <p>疏通</p>
 <p>兩手包覆小腿，由腳踝往膝蓋推，包含小腿的前後</p> <p>疏通</p>	 <p>兩手環狀按摩腳踝兩側</p> <p>疏通</p>	 <p>使用兩手拇指由下往上方向按摩足背</p> <p>引流</p>	 <p>兩手交替包覆下肢由足背往鼠蹊部方向輕推</p>

★ 若您有心臟衰竭、深層靜脈栓塞、下肢出現急性感染或酸麻的情況、腫瘤復發急性期等情況，請先詢問您的主治醫師，再決定是否執行徒手下肢淋巴按摩的技巧。

參考資料來源：成大總院 12A
 製作單位：6W
 製作日期：111.04
 修訂日期：113.08
 DL-06-1-005



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您