

一、什麼是淋巴水腫？

淋巴水腫是因為淋巴或靜脈循環功能失調，導致淋巴液無法回流到淋巴循環系統，過多的體液堆積於四肢、軀幹、生殖器官或頭頸部而造成慢性淋巴水腫發生，可能出現在單側或雙側肢體。




二、按摩技巧與要點：

肢體上會有腫脹、緊繃、沉重感，皮膚會逐漸乾燥及變硬，甚至有疼痛和活動不便等感受，嚴重影響生活品質。

三、為什麼容易發生淋巴水腫？

病人因疾病或治療等因素，造成淋巴結被破壞，導致淋巴系統回流與循環產生受阻或受損，而引起淋巴水腫。

四、淋巴水腫症狀分為四期：

0 期	未有可見症狀，但淋巴循環系統的運輸能力已受影響	
I 期	肢體可見腫脹，按壓皮膚易成凹陷狀，經由適當措施可消除或改善。	
II 期	肢體可見腫脹，皮下組織纖維化，皮膚更加腫脹硬，經由適當措施可避免或減緩惡化。	
III 期	肢體嚴重腫脹，皮膚角質化，此期通常對治療已無明顯反應，可能出現淋巴滲液，經由適當措施可降低感染，增加舒適。	


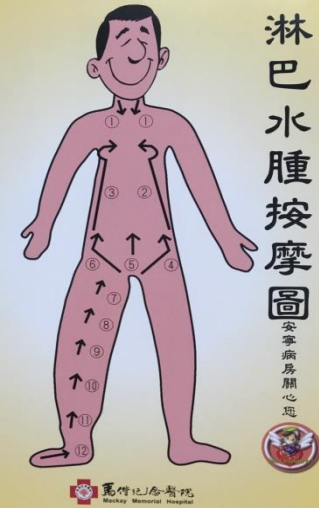
五、淋巴水腫照護的原則

1. 保護皮膚：維持皮膚清潔、選擇中性乳液，避免皮膚乾燥，以及適當的擺位，避免水腫的肢體受壓迫。
2. 減壓循環機：選擇壓力不超過 40mmHg，促使肌肉收縮從而增強淋巴和靜脈回流，以促進淋巴系統的循環。
3. 按摩禁忌症：水腫部位出現紅、熱、皮膚損傷時應停止按摩。

六、按摩原則與步驟(請遵照圖示的按摩順序)

1. 先從無水腫或較輕微部位開始按摩，由近端開始，再逐漸往肢體末端移動，沿淋巴流動的方向進行按摩。
2. 按摩過程中，視情況皆可使用乳液、精油來減少摩擦力。
3. 一天2次，每一部位20下，按摩至皮膚呈現較柔軟狀態，即可移往下一部位(約20下)，肢體的各個面向皆須按摩。
4. 按摩力道以能牽動皮膚為原則(約30-40mmHg)，緩慢且溫柔的持續力量，以軟化纖維化組織，並增加淋巴液進入靜脈循環。

步驟見下圖。





 <p>淋巴水腫按摩圖 安寧病房關心您</p> <p>萬傳紀念醫院 Mackay Memorial Hospital</p> <p>右上臂水腫為例</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 慢慢深呼吸3次，促進深部淋巴結回流。 2. 雙手從頸部按摩至雙側鎖骨，手掌貼住皮膚輕柔且緩慢往前往內做20次(圖①)。 3. 按摩健側肢體腋下，從腹部側邊開始，往上往內做20次(圖②)。 4. 從胸部分為3個部分，先按摩健側胸部1/3處，將液體引流向健側肢體，其次按摩胸部中間，在按摩患側的胸部(圖③④⑤)。 5. 按摩患側腋下，從腹部側邊開始，往上往內做20次(圖⑥)。 6. 按摩手臂各方向，上臂及前臂各分為三段進行按摩，從上臂上段開始，各方向往上按摩20次，依序按摩上臂中段、上臂下段、前臂上段、前臂中段，皆各為20次(圖⑦⑧⑨⑩⑪⑫)。 7. 結束時再慢慢深呼吸3次。
 <p>淋巴水腫按摩圖 安寧病房關心您</p> <p>萬傳紀念醫院 Mackay Memorial Hospital</p> <p>右大腿水腫為例</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 慢慢深呼吸3次，促進深部淋巴結回流。 2. 雙手從頸部按摩至雙側鎖骨，手掌貼住皮膚輕柔且緩慢往前往內做20次(圖①)。 3. 按摩健側肢體腋下，從腹部側邊慢慢的由上往內按20次(圖②)。 4. 按摩水腫肢體腋下，從腹部側邊至慢慢的由上往內按20次(圖③)。 5. 按摩健側鼠蹊部延伸至腹部側邊至健側腋下，往上往內做20次(圖④)。 6. 按摩恥骨上方往上按20次(圖⑤)。 7. 按摩患側鼠蹊部延伸至腹部側邊至患側腋下，往上往內做20次(圖⑥)。 8. 按摩患側腿部各方向，大腿及小腿各方向往上按摩20次，

依序按摩大腿中段、大腿下段、小腿上段、小腿中段、小腿下段，皆各 20 次(圖⑦⑧⑨⑩⑪⑫)，於膝窩窩有豐富淋巴結也要按摩。
9.結束時再慢慢深呼吸 3 次。



七、四種淋巴按摩手法建議配合影片觀看

<https://youtu.be/JIJGJDGgwC4>

名稱	環繞定點移動 (stationary circle)	唧筒式按摩 (pump)	杓鏟式按摩 (scoop)	旋轉式按摩 (rotary)
圖示				
作用部位	淋巴結位置	肢體部位	肢體部位	軀幹部位
手法	1.用指腹圓形環繞在皮膚上，環繞方向用來刺激淋巴液回流 2.每一個點約重複按摩 5-7 次。	1.起始動作為大拇指與其他手指成 U 字型並置於按摩部位兩側，手腕先略呈屈曲，自大拇指側接觸肢體部位後，手掌順著肢體移動，順勢產生推按作用力。 2.以手掌全面包覆做輕揉按壓。	1.雙手掌呈螺旋狀，全面包覆，同時向後轉動形成輕柔的按壓力道。	1.以雙手掌接觸病人皮膚，順勢以半圓形方向在皮膚上旋轉畫圓輕揉按摩。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕 (02)25713760、新竹馬偕 (03)6118865、台東馬偕 (089) 310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康