

淋巴水腫 按摩護理

腫瘤、手術、放射治療後導致局部淋巴管損壞、循環不良產生腫脹、纖維化。

什麼是淋巴按摩

是一種淺層按摩手法，由肢體末端往心臟方向按摩促進淋巴管收縮。

禁忌症

充血性心臟病、皮膚有傷口、發炎、癌症轉移、腫瘤生長部位、放射線治療部位、傳染性皮膚病、不明原因疼痛、血栓、出血傾向不宜進行按摩。

原則

- 1.早晚一次，每次約30~40分。
- 2.按摩前勿沐浴或熱敷、不擦乳液，動作宜輕柔。
- 3.放鬆的心情，由未腫脹的肢體(健側)按摩起，再做腫脹的肢體(患側)。
- 4.開啟淋巴結時，使用食指、中指、無名指之指腹緊貼於皮膚上，以畫圓形狀進行按壓。

上肢按摩步驟

- 1.頸部淋巴結按摩至雙側鎖骨淋巴結，往前往內做 10~20 次。



- 2.先按摩健側再按摩患側手臂的腋下淋巴結，向內向上做 10-20 次。

- 3.按摩胸口淋巴結，先患側再健側。

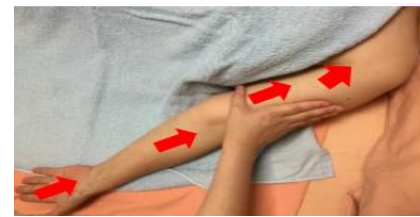
- 4.按摩患側上臂，由肘關節向上至肩膀。



- 5.按摩患側下臂，由腕關節向上至肩膀。



- 6.按摩患側手指→手背→下臂→上臂→肩膀，完成。



下肢按摩方法

- 1.先按摩健側鼠蹊淋巴結，向外向上做10~20次後，再以同樣方式按摩患側鼠蹊淋巴結。



- 2.按摩患側膝窩(膝蓋後方)淋巴結。

- 3.按摩健/患側膝關節→鼠蹊部

- 4.按摩健/患側踝關節→膝關節



- 5.按摩健/患側腳趾→足背→腳踝



- 6.按摩患側腳趾→足背→腳踝→小腿→大腿，完成。



壓縮治療

淋巴按摩後，用彈性繃帶、紗捲包紮，逐漸加壓以維持引流效果，使肢體末梢液體向心回流，減少淋巴液蓄積。

資料來源：照片由網路截取

編碼：5000/T009

護理部編印