

下肢淋巴按摩居家運動

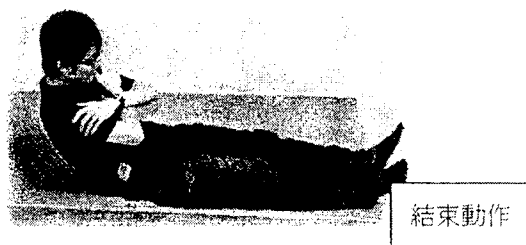
淋巴水腫是一件惱人的議題，雖然徒手淋巴引流可有效改善水腫，但是在家執行的居家運動也相當重要，除了可以維持徒手淋巴引流後的效果，這些運動藉由肌肉的收縮，達到刺激淋巴系統的效果，幫助減少水腫；若能每天執行效果更彰。

所有運動在執行時，建議穿戴治療性彈性繃帶，且務必要依照以下順序執行，若時間有限，重複次數可減少，但一定要從頭做完。

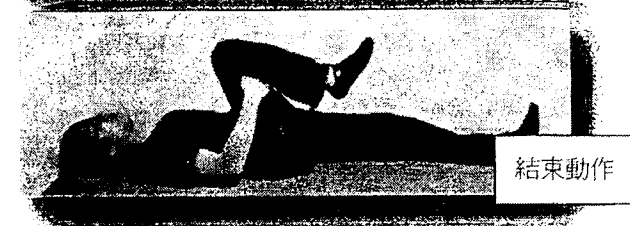
運動簡介(請依序進行)：

1. 全身放鬆：身體平躺，感受自己放鬆，從腹部→大腿→膝蓋→小腿→腳踝與腳趾，接著上半身的肩頸→胸部→手臂→手掌，再到頭部的眼睛嘴巴等。

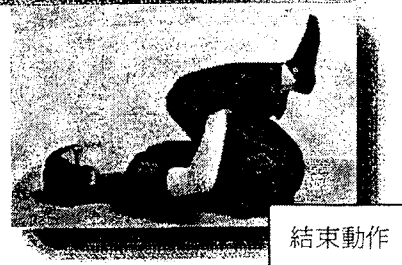
2. 深層淋巴結清空動作：起始動作開始，雙手張開呈投降狀，深吸一口氣再憋氣，憋住氣用力抱胸起身（如結束動作），再吐氣放鬆回到起始姿勢，重複5次。



3. 單側屈膝抱胸：一腳伸直不動，將另一隻腳舉起壓至胸口再放下，左右各5次。



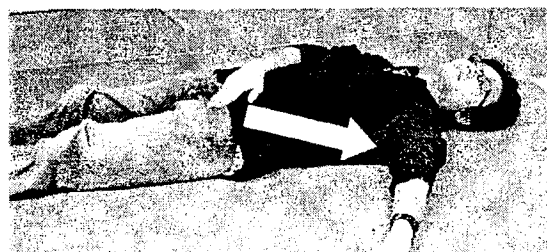
4. 雙側屈膝抱胸：動作似3，但兩膝一起碰到胸口，重複5次。



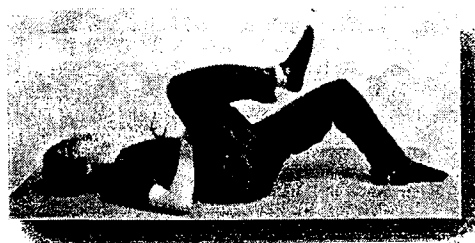
5. 按摩與患側同邊之腋下淋巴結，以畫圈方式進行，重複5次。



6. 表淺按摩：由鼠蹊部至側腰，再到腋下，重複5次，完成後再以畫圈方式按摩患側同邊之腋下淋巴結5次。



7. 患側抬腳：平躺雙腳彎曲，然後患側腳抬起，小腿與另一腳膝蓋同高，重複5次。



8. 下肢轉動：正躺雙腳用枕頭墊高，腳做外轉內轉的動作，腳外轉時須連大腿也一起動，重複5次。



腳轉動，左為內轉；右為外轉

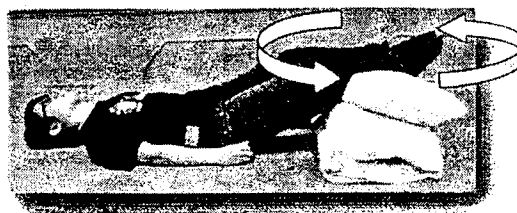
9. 膝蓋彎曲：平躺，盡量彎曲患側腳，至腳跟碰到臀部，再放鬆伸直，重複5次。



10. 小腿運動：正躺雙腳用枕頭墊高，腳板用力勾起來，再用力往下踩，重複5次。



11. 腳跟繞圈運動：正躺雙腳用枕頭墊高，患側腳踝做環繞的動作，重複5次。



12. 重複2的動作：一樣重複執行5次。

中山醫學大學附設醫院 中港院區
淋巴水腫物理治療中心 製作

諮詢專線：(04) 22015111 轉 66135 / 66136