



台灣復健醫學會

癌症復健衛教手冊 | 1



乳癌淋巴水腫 復健簡介

【感謝】本文宣內容製作經費由國民健康署於品健康福利捐支應

一、何謂淋巴水腫

《淋巴系統簡介》

1. 我們身體的循環除了心臟血管（動脈、靜脈、微血管）系統外，還有淋巴系統。微血管會溢出含蛋白質、免疫細胞等的液體到組織間隙，提供細胞代謝。代謝後的物質部分會回到靜脈，而大分子蛋白質、免疫細胞、多餘的水分等無法回去，就由組織間隙進入壓力較低的微淋巴管，成為淋巴液。
2. 淋巴系統包含微淋巴管、淋巴收集管、淋巴管及淋巴結。淋巴液最後從兩側頸部大靜脈交接處回流到心臟血管系統。

《淋巴水腫的成因》

1. 淋巴結經手術摘除
2. 淋巴管因放射線治療的慢性後遺症而出現萎縮現象
3. 局部腫瘤復發，導致局部淋巴系統阻塞、功能變差
4. 局部感染或受傷，引起發炎反應，製造大量富含蛋白質的液體，引發或加劇淋巴水腫

二、居家照護

1. **減少淋巴液的產生**：血管擴張會增加淋巴液的製造，宜避免之。
 - (1) 不要在患肢熱敷、深部按摩。避免曬傷、蒸氣浴、泡溫泉等。
 - (2) 患肢少做粗重、勞累的動作。做輕鬆工作時，1-2小時休息一下。
2. **避免影響淋巴液回流**：淋巴管就在皮下，輕度壓力就可能阻礙回流，避免長期受壓或環形壓迫。
 - (1) 不要穿有鋼絲的胸罩、束腹，患肢不戴環型首飾、手錶；盡量減少在患肢量血壓、抽血。
 - (2) 不要做過多甩手運動，避免將淋巴液甩回手部。



3. **保護皮膚，避免傷口及感染**：修剪指甲時請小心，烹飪或做園藝工作時，最好穿戴長手套。

三、症狀自我篩檢警示症狀／何時應諮詢復健科醫師

1. 開刀側上肢或胸背部腫脹。
2. 開刀側上肢皮膚及皮下組織摸起來變硬、變厚。
3. 開刀側上肢或胸背部紅腫熱痛，或發燒、寒顫。

四、復健科醫師可能會有的檢查及診斷

乳癌術後患肢腫脹最常見的原因為淋巴水腫、深部靜脈栓塞、蜂窩性組織炎（細菌或黴菌感染）。局部腫瘤復發或皮膚轉移也可能造成腫脹，但比較少見。

1. 檢查是否有傷口、紅腫熱痛、發燒、過敏性皮膚炎。
2. 觸診是否有局部硬塊或皮膚硬疹（局部腫瘤復發）。
3. 測量上肢圍徑，檢查皮膚及皮下組織組織厚度、硬度。
4. 超音波上肢靜脈血管掃描，以診斷是否有深部靜脈栓塞。
5. 抽血檢查以排除是否有蜂窩性組織炎、腎臟或肝臟功能異常。
6. 其他檢查以排除是否有心、肺問題，腫瘤復發或轉移。

五、復健科醫師可能會給予的治療

淋巴水腫目前並無可以完全治癒的方法，復健治療的目標以減輕腫脹、維持治療效果、預防併發症（如蜂窩性組織炎、皮下組織纖維化等）為主。

去腫脹淋巴療法

CDT (complete decongestive therapy) 是目前淋巴水腫治療的主流方法，包含下列四項重點：

1. 「皮膚照護」：良好的皮膚照顧避免感染或發炎，是預防及治療淋巴水腫的第一步，為避免皮膚乾燥脫屑，可塗抹弱酸性水溶性乳液、或嬰兒乳液。
2. 「徒手淋巴引流」：使用特殊的操作手法，將患肢堆積的淋巴液導向附近仍有功能的淋巴系統，減輕腫脹。後面會介紹簡易自我操作的徒手淋巴引流，但建議患者初期先向醫療人員學習。
3. 「壓力治療」：用低彈力繃帶組或穿戴壓力手套，以增加組織壓力、減少淋巴液的產生、促進回流。低彈力繃帶綁法需要醫療人員執行及教導，因為效果較壓力手套好很多，在積極治療期應配合專業徒手淋巴引流後使用。當達到最大可能的消腫範圍後，白天可以換穿壓力手套、晚上仍舊綁繃帶。

雖然壓力治療除洗澡外，全天使用效果最好，但仍以身體能適應為主，避免皮膚發癢、出疹，或過於影響生活品質。（註：低彈力繃帶組及壓力手套健保不給付，須自費。低彈力繃帶和一般的彈力繃帶不同，壓力手套也和抽脂術後手套不同，購買前請先詢問醫師。）



打上低彈力繃帶



低彈力繃帶組



壓力手套、臂套

乳癌淋巴水腫復健簡介

4. 「治療性運動」：穿戴低彈力繃帶或壓力手套，加上運動時肌肉的收縮，肌肉和繃帶互相擠壓，可以促進淋巴回流。復健科醫師或治療師可以教導進一步的運動。

循環加壓器(circulator)

建議至少先做簡單徒手淋巴引流，將受阻礙的淋巴腫脹區出路打通後，再使用循環加壓器，進行輔助治療。由於國內受過專業「去腫脹淋巴療法」的醫療人員不足，且健保有些項目不給付，循環加壓器為輔助性的方法，但單獨使用效果比較有限。

藥物治療

目前並無有效藥物可以治癒淋巴水腫。利尿劑主要用於體內水分滯留引起的水腫，對單純淋巴水腫無效，但若發生感染、發炎等併發症，必須接受藥物治療。如果體重過重請減重，因為減肥也有助於改善淋巴水腫。

轉診

若出現疑似局部腫瘤復發、深部靜脈栓塞、蜂窩性組織炎、內臟功能異常、過敏性皮膚炎等，復健科醫師會幫您轉診至相關科接受進一步治療。



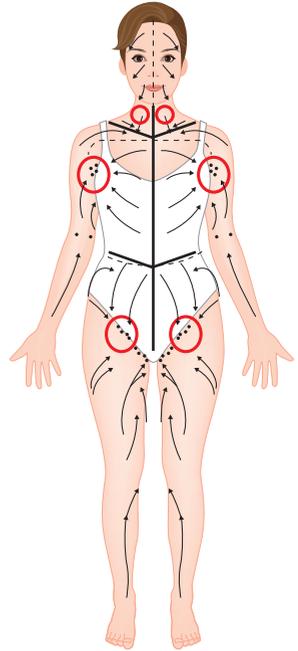
六、《淋巴引流的原理》

1. 《表淺淋巴回流區》

負責頭頸及四肢表淺淋巴回流的淋巴結有六區，如右圖：

- (1) 兩側上肢及上半部軀幹：經由腋下淋巴結回流
- (2) 兩側下肢及下半部軀幹：經由腹股溝淋巴結回流
- (3) 兩側頭、臉、頸部：經由頸部淋巴結回流

以上回流區平時各自為政，但身體留有相通的管道（吻合管、微淋巴管網等）。若有一區回流不良，可經由復健方法，將堆積的淋巴液引流至有功能的淋巴回流區。

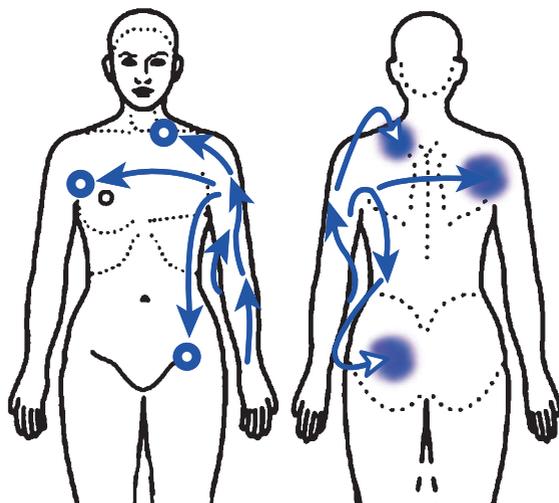


2. 《淋巴引流的原則》

- (1) 先刺激腫脹肢體附近正常的淋巴結及吻合管，增強其功能、並把該處的淋巴液先排空。
- (2) 先清空軀幹淋巴。
- (3) 接下來清空近端患肢淋巴，再逐步清空遠端患肢淋巴。
- (4) 最後重複清空軀幹和正常的淋巴結。

3. 《淋巴引流的方向》

將水腫處的淋巴液導向同側腹股溝淋巴結、頸部淋巴結、和對側腋下淋巴結。



上肢淋巴水腫引流方向

4.《淋巴引流的手法》

- (1) 微淋巴管固定在皮下組織的纖維上，牽拉皮下纖維可以將淋巴管壁的開口打開，使滯留在組織間隙的蛋白質、細胞、水份進入微淋巴管。由於微淋巴管就在皮下，故先牽引皮膚，再將皮膚拉向想要引流的方向，如此可將淋巴液引流向附近有功能之淋巴管、淋巴結。
- (2) 淋巴引流的基本手法見下圖，使用手指及前端掌部，原則上力道輕，類似做臉的感覺。但在皮膚纖維化較嚴重的地方及淋巴結處，施力要較深、力量稍大。



掌指先推皮膚，打開淋巴管

掌指畫圓弧形，將皮膚向中心推扯

七、《簡易自我徒手淋巴引流》

每天至少做一次。坐或躺皆可，每次15-20分鐘。（以左上肢水腫為例）

軀幹 先活化軀幹部位的淋巴



1. 按壓雙側頸部淋巴結各6下，大約按一秒、放鬆一秒。（左手壓右側、右手壓左側）



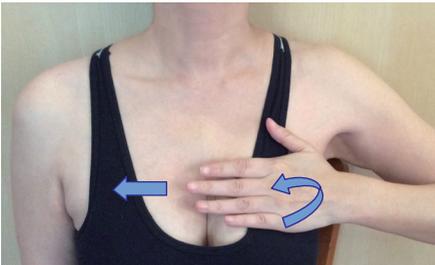
2. 從開刀側肩部引流向頸部淋巴結，重覆6次



3. 深部按壓健側腋下淋巴結6下



4. 按摩健側胸部，重覆6次（往健側腋下淋巴結方向）



5. 從開刀側腋下引流向健側腋下淋巴結，重覆6次



6. 按摩同側腹股溝淋巴結，重覆6次

乳癌淋巴水腫復健簡介



7. 按摩同側腹部，重覆6次（往同側腹股溝淋巴結方向）



8. 從開刀側腋下引流向同側腹股溝淋巴結，重覆6次



9. 按摩開刀側肩胛骨部位，由側背→側腹，引流向同側腹股溝淋巴結，重覆6次

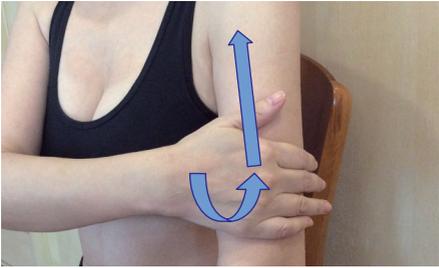
患肢 從近端開始清空堆積的淋巴，腫脹的手臂可放在桌上休息



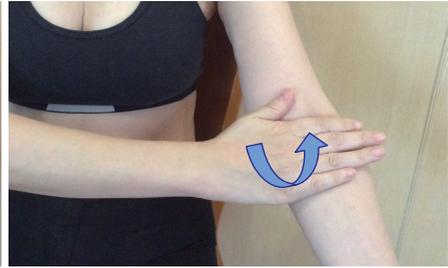
10. 從上臂上1/3段外側，引流向肩部→再往背後引流向肩胛骨，重覆6次



11. 從患肢上臂內側引流向外側，重覆6次（視上臂長度，將上臂分2-3段引流，先引流上段6次，再引流中段，最後引流下段）



12. 從患肢手肘外側引流向肩頸交界處→再往背後引流向肩胛骨，重覆6次



13. 手心向上，按摩手肘6次



14. 手心向上，按摩前臂6次



15. 手心向上，按摩手腕6次



16. 手背向上，按摩手肘6次



17. 手背向上，按摩前臂6次



18. 手背向上，按摩手腕6次



19. 手背向上，按摩手背6次

乳癌淋巴水腫復健簡介



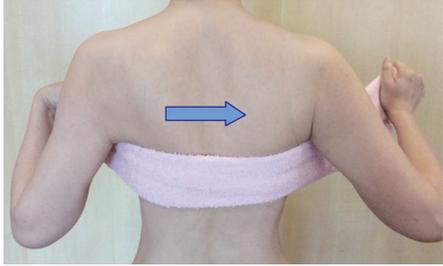
20. 從患肢手肘外側引流向肩頸交界處→再往背後引流向肩胛骨，重覆6次（重複步驟12）

重複做「軀幹」 將引流後聚集在吻合管與淋巴結的淋巴液，推進正常淋巴系統

21. 從開刀側肩胛骨引流向同側腹股溝淋巴結6次（重複步驟9）
22. 按摩同側腹股溝淋巴結6下（重複步驟6）
23. 從開刀側腋下引流向健側腋下淋巴結6次（重複步驟5）
24. 深部按壓健側腋下淋巴結6下（重複步驟3）
25. 按壓雙側鎖骨上淋巴結各6下（重複步驟1）

請注意

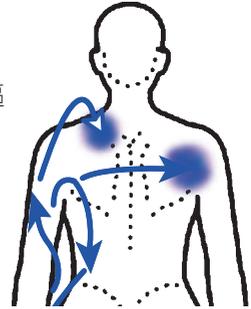
若您前胸及頸部照過放射線後，皮膚萎縮、沾黏、纖維化很嚴重，前方軀幹的引流效果不好，建議先活化「背部腋下淋巴吻合管」，利用背部的淋巴系統來引流。簡單自我引流法如下圖。如果效果不夠好，可以請家人幫忙。



21.按摩健側肩胛，向健側腋下淋巴結方向引流 22.使用毛巾，向健側腋下淋巴結方向引流6次
6次

註：徒手淋巴引流的手法很多，各學派建議做的姿勢、方向、次數也不盡相同。只要符合原則即可。

1. 先活化附近仍有功能的淋巴結、吻合管（先做軀幹）
2. 之後引流腫脹的肢體
3. 結束前再清理一次淋巴結、吻合管



結語

淋巴水腫雖然可能影響外表、感覺不適，但除了極少數病人外，並不是惡性疾病，請不要太過擔心。淋巴水腫的治療需要恆心，只要能遵守居家照護原則、配合醫囑做適當的《去腫脹淋巴療法》，水腫多可以逐漸消退到穩定狀態，仍然可以回復您的日常活動、工作和娛樂，過著有品質的生活。

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO



癌症復健衛教系列



乳癌淋巴水腫復健簡介

發行單位：台灣復健醫學會

網址：<http://www.pmr.org.tw/infromation>

會址：100 台北市中正區常德街1號（西址四東一樓研究區）

電話：(02) 23816108 E-mail：pmr@seed.net.tw

傳真：(02) 23816109 郵政劃撥：19970971

主筆：和信醫院 彭蕙雯醫師

總編輯：台大醫院 王蕙茜醫師

編輯群：癌症復健工作小組成員

和信醫院 彭蕙雯醫師

彰化基督教醫院 廖淑芬醫師

台北榮總 蔡泊意醫師

台大醫院 徐紹剛醫師

長庚醫院 張翔寧醫師

成大醫院 郭耀鴻醫師

台大醫院北護分院 吳威廷醫師

出版日期：2016年10月

版權所有·歡迎捐印，如需轉載，需經本會同意



台灣復健醫學會

