

下肢淋巴水腫預防與處理

☆下肢淋巴水腫是什麼

下肢淋巴水腫是指淋巴系統受到壓迫或阻塞，導致富含蛋白質的組織液堆積而出現局部腫脹，常見於婦科癌症手術行骨盆腔淋巴結切除或放射線治療；初期會出現肢體水腫皮膚緊繃且光亮，長時間皮膚會由足踝開始向上變粗糙、變厚甚至有皺摺現象，俗稱「橡皮病」



☆生活預防方法與照護

1. 避免皮膚有傷口及感染：

- (1) 避免測量血壓、抽血、注射、針灸或放血
- (2) 皮膚可塗抹乳液，避免皮膚乾裂
- (3) 保護患肢皮膚，修剪指甲及使用尖銳物應小心，避免刮傷、曬傷、蚊蟲叮咬等外傷
- (4) 當下肢出現發紅、發熱或異常腫痛現象時應儘速求醫

2. 減少淋巴液產生：

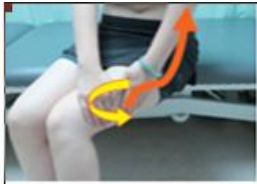
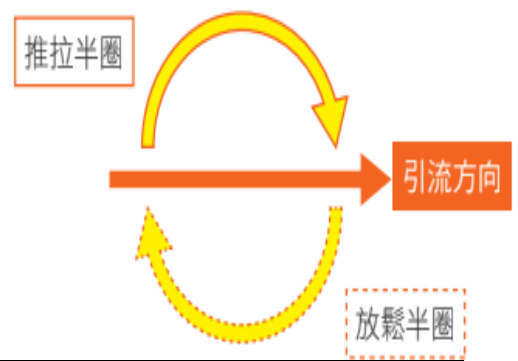
- (1) 避免患肢熱敷、蒸氣浴、泡溫泉及做深層用力的按摩等活動使血管擴張造成腫脹
- (2) 避免下肢過度勞動，需要長期站立工作，請穿著彈性襪

3. 避免淋巴液回流受阻：避免穿戴緊身無彈性的衣物或鞋襪

◎徒手淋巴引流：藉由按摩刺激皮下微淋巴管和淋巴導管增加淋巴管運動性

原則及按摩手法：

從腫脹側引流向正常側的淋巴結，先清空近端患肢再
清空遠端患肢；手指及前端掌部貼著皮膚畫半圓，再
放鬆半圓，往想引流的方向推動，力道要輕柔



大腿外側→腹股溝外側→側面↩

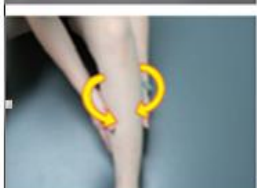
腹部→側面胸部→左側腋下↩



大腿前內側→大腿外側↩



大腿後內側→大腿外側↩



小腿：雙手同時拉推小腿後側，引流至小腿前側↩



小腿(1)：沿膝蓋內側下方，引流到左側大腿內↩

側，可同時按摩膝後淋巴結及做膝關節運動↩



小腿(2)：再沿大腿內側至大腿外側↩



足部：雙手同時拉推足底至足背，再沿膝蓋內側到大腿↩

內側→大腿外側→側面腹部→側面胸部→腋下淋巴結↩

參考資料：

李星嬋、林呈鳳、許耿福(2016)·婦癌婦女預防下肢淋巴水腫臨床照護指引·台灣復健醫誌，44(1)，29-42。

簡毓芬(2018)·乳癌術後淋巴水腫預防·健康世界，494，47-49。

廖淑芬(2016)·癌症復健衛教手冊2·台灣復健醫學會。

製作單位：護理部 8B 護理站