

疾病簡介

淋巴水腫的成因主要為淋巴回流的路徑出現障礙，使高蛋白的組織間液，異常堆積在皮下組織，於是造成腫脹。乳癌患者因為手術或放療、化療等，常是發生淋巴水腫的高危險群。淋巴水腫好發於患側手臂，除了腫脹感，亦可能伴隨局部的溫度改變或感覺異常，往往對患者的生活帶來莫大的影響，亦增加慢性發炎或組織纖維化的隱憂。然而，若接受適當的治療及運動，淋巴水腫多能獲得良好的控制。

禁忌與需知

為得到最佳的治療效果與控制，建議患者平時應注意並養成良好的生活習慣：患肢勿推/拉/抬/舉重物、戴首飾、量血壓、抽血、推拿或深部按摩，並避免局部溫度變化（如泡溫泉、三溫暖）或穿著過緊的衣服；小心照護患部皮膚，避免乾燥、蚊蟲叮咬或外傷。均衡飲食，以低鹽、高纖的食品尤佳。維持規律的運動，但避免患肢過度用力的運動項目。

運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適**，請立即停止運動，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

| | |
|---|--|
|  | <h3>伸展運動 - 毛巾操</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：坐姿或站姿，身體自然挺直。2. 動作：雙手將毛巾輕輕拉緊，慢慢往上或往側面伸展。感覺肌肉有緊實感時：停留10秒。重複10下。一天3回。 <p>小叮嚀：停留時可讀出秒數，避免閉氣。</p> |
|  | <h3>淋巴循環運動</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：躺姿，雙腳彎曲約 90 度。2. 動作 A：吸氣預備，吐氣雙手慢慢向膝蓋伸展至上身稍微離開床面。停留 5 秒。重複 10 下。慢慢回到躺姿。一天 3 回。3. 動作 B：雙手伸直舉起，輕輕向外畫圓。每次 10 圈。重複 3 次。一天 3 回。 <p>小叮嚀：上身抬起時感到腹部有用力即可。</p> |