



淋巴水腫按摩

一、何謂淋巴水腫

淋巴循環因癌症或治療，導致組織間隙儲存過多的組織液，又因為組織液含有高滲透壓的蛋白質，造成水分留積在組織間無法將體液與其他物質從組織引流至血液循環系統，為慢性水腫進行性狀況，造成慢性發炎及纖維化。

二、淋巴水腫按摩：

上肢淋巴水腫按摩



1. 按摩兩側頸部淋巴



2. 按摩兩側鎖骨淋巴結



3. 按摩腋下淋巴結



4. 按摩胸口淋巴結
由腫脹至健康處



5. 按摩腫脹上臂由
肘關節至肩膀



6. 按摩腫脹下臂由
腕關節至肩膀



7. 按摩腫脹的大拇指
手指至小拇指及手背



8. 按摩腫脹手指 → 手背
→ 下手臂 → 上手臂 → 肩

下肢淋巴水腫按摩



1. 按摩兩側鼠
蹊淋巴結



2. 按摩腫脹膝窩
(膝蓋後方)淋巴結



3. 按摩腫脹膝關
節至鼠蹊部



4. 按摩腫脹踝關節
至膝關節



5. 按摩腫脹大腳
趾至小腳趾到
足背



6. 按摩腫脹腳趾 →
足背 → 腳踝 → 小腿
→ 大腿 → 鼠蹊

三、注意事項：

- (1) 按摩順序：先按不腫脹的肢體，再按腫脹的肢體。
- (2) 按摩方向：由肢體的遠端到近端。
- (3) 開啟淋巴結：使用食指、中指、無名指之指腹緊貼病患皮膚上，以畫圓的形狀進行按壓，約 10 次。
- (4) 按摩時動作緩慢輕柔，每個動作重複 10 次以上。
- (5) 按摩禁忌：感染、腫瘤生長部位、經放射治療部位、傳染性皮膚病、有出血傾向、血栓靜脈炎、骨突及關節突處。

參考資料

許禮安、黃裕雯、高碧月、高以信、根秀欽、許煌汶(2018)·安寧緩和療護(2版, 324-327頁)·淋巴水腫的原因與處置·台北:華杏。
王英偉(2009)·安寧緩和醫療臨床工作指引(2版, 83-86頁)·淋巴水腫(財團法人中華民國(台灣)安寧照顧基金會)。
財團法人台灣癌症基金會(2018)·淋巴水腫的照護·取自 <https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=1535>

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】



衛教單張製作發行調查表

院內製作的中文衛教單張，將於本院使用，因此懇請您能於百忙之中，針對『印刷品質』、『文字大小』、『圖片或照片』、『美編排版』等部分，進行審閱與勾選，以作為送印前最後的確認，如有相關建議及需要改進的地方，懇請填入意見欄位內，俾利為修正之參考。感恩您的協助！

1. 此份衛教單的印刷品質顏色，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

2. 對此份衛教單的文字大小，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

3. 對此份衛教單的文字敘述，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

4. 對此份衛教單內文所附的圖片或照片，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

5. 此份衛教單的美編及排版，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

6. 整體而言此份衛教單張的發行使用，您是否：

同意 不同意 需改進：_____

衛教單張審核者簽名：_____

您的身分是： 患者 家屬 社區民眾 院內員工

衛教單張名稱：淋巴水腫按摩

備註：請您填完調查表後交給護理人員，再由護理人員將表單送至健教中心統一收齊繳回企劃室審查，若有疑問請致電健教中心助理 4430 洽詢。