

# 胸腔擴張運動 預防淋巴水腫

文、示範／鄭翔瑋 大林慈濟醫院復健科物理治療師

淋巴按摩，每個人都可以做，尤其適合長時間久坐或久站的上班族，運動選手也有需要。淋巴按摩可促進淋巴流動順暢，提高身體新陳代謝率，強化免疫功能，可有效治療淋巴水腫。

對於乳癌患者來說，手術切除淋巴結或接受放射線治療，可能導致淋巴回流通道阻塞，產生上肢淋巴水腫或發炎、抽筋現象。

此外，水分累積至下半身、下肢多處骨折、動手術，術後復原不佳等的情形，都有可能造成下肢淋巴水腫。處理的方式包括：徒手淋巴引流、消腫運動、皮膚與指甲護理（避免蚊蟲咬傷，以免出現感染或發炎的問題）、壓力治療（使用壓力衣、彈性襪或循環機協助治療）等。

目前淋巴引流以整合性消腫治療，被視為是治療淋巴水腫的國際黃金標準療程，有效且沒有副作用。首先須找身體凹窩處，即淋巴結的地方，腋下、膝窩、鼠蹊部，全身放鬆活動四肢，搭配腹式



**胸腔擴張運動，將雙手十指交叉在腦後，身體轉向右邊眼睛看上面，做深呼吸吸氣，吐氣轉身回來，左右各一次，需做三到五次。**

呼吸，以定圈法從軀幹、四肢近端到四肢遠端按摩，先畫圈按壓淋巴結，再輕推皮膚至心臟方向。

另外，也可做肩膀肌群與前側胸肌的運動以及漸進式的肌力訓練，幫助血液循環與肌肉重建。針對胸腔做擴張的動作，可將雙手十指交叉在腦後，身體轉

向右邊眼睛看上面，做深呼吸吸氣，吐氣轉身回來，胸廓會覺得被打開，左右各一次，需做三到五次；除了旋轉的方式，還可做側彎，搭配深呼吸，左右側加起來算一次，共做三到五次。

淋巴水腫病人需小心護理皮膚，預防感染，維持良好飲食習慣以控制體重，避免側上肢疲勞過度和受傷。當產生淋巴水腫時，需要配合物理治療師積極運動，若在身體的淋巴循環路徑還沒被重新建構起來前，沒有定期治療或復健，容易造成淋巴液堆積，消腫狀況會遙遙無期，且容易引發感染、發炎、慢性組織纖維化等併發症，讓狀況變得更複雜，預後也會跟著受限。🌱

**胸腔擴張運動，還可加上腰側彎，搭配深呼吸，彎向右側眼睛看上面，然後換做左側，左右做完算一次，共做三到五次。**

