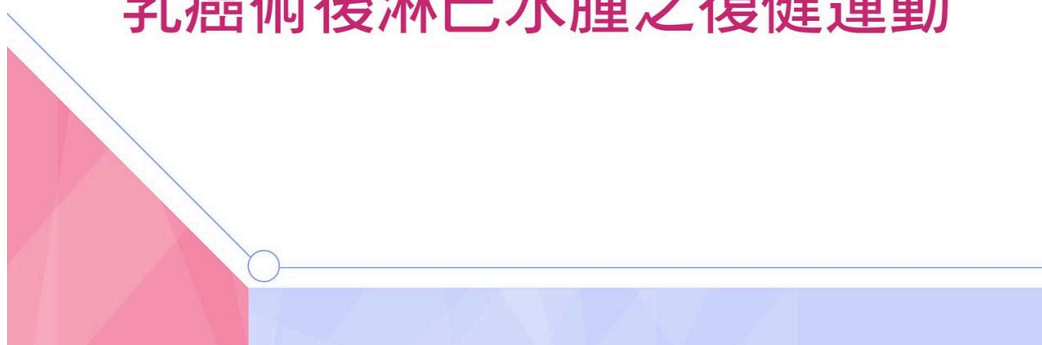


乳癌術後病人淋巴水腫的預防與照護(含影片)

長度: 14:15, 制訂日期: 2016-03-09, 最近修訂: 2024-03-19, 編號: GS-016 · 103-W85-02



乳癌術後淋巴水腫之復健運動



播放影片: <https://ihealth.vghtc.gov.tw/media/642>

【學習重點】


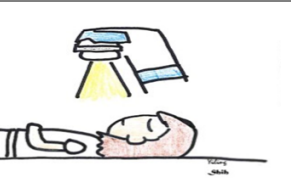
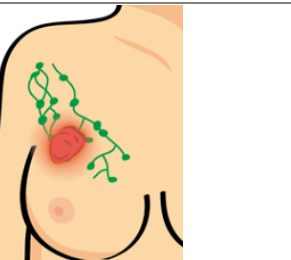
1. 乳癌術後造成淋巴水腫的因素：淋巴結摘除範圍、放射線治療、傷口情形。
2. 淋巴水腫症狀：皮膚變緊、腫脹、沉重感、手壓皮膚有凹窩、肢體不好活動。
3. 淋巴水腫的運動預防：術後手臂復健運動，若發現腫脹問題，諮詢復健科或醫師協助。

乳癌術後「淋巴水腫」是因開刀側的淋巴結被摘除、或局部感染，導致淋巴回流受損或阻塞，使得液體累積於組織，造成局部腫脹的現象。



一、那些人容易造成淋巴水腫？

乳癌術後「淋巴水腫」是因開刀側的淋巴結被摘除、或局部感染，導致淋巴回流受損或阻塞，使得液體累積於組織，造成局部腫脹的現象。

<p>淋巴結摘除範圍大、數目多</p>	
<p>放射線治療</p>	
<p>傷口情形</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傷口癒合慢、積液時間長。 2. 感染。 3. 腫瘤復發。 	

二、淋巴水腫有那些症狀呢？

1. 皮膚變緊、腫脹、沉重感，手壓皮膚有凹窩。
2. 肢體不好活動。



三、預防淋巴水腫發生的照護事項

1. 穿著篇

<p>穿寬鬆、棉質衣服，少摩擦</p>	
<p>做防曬，勿蚊蟲叮咬</p>	
<p>胸罩無鋼圈，鬆緊適度，勿細肩帶</p>	

寬版背帶，勿長時間承重	
勿穿戴手環、戒指	

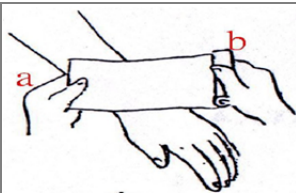
2. 皮膚保護篇

勿高溫日曬、冰或熱敷、烤箱、泡溫泉	
患側勿打針	
指甲勿剪太短，有富貴手，要治療	
戴手套，避免受傷	

3. 活動篇

勿「過度承重」	
患肢勿行「負重」的動作、支撐身體重量	

爬高山時穿壓力袖套、使用彈性繃帶



4. 預防淋巴水腫運動

- 活動原則：術後儘早執行手臂復健運動，與醫師討論運動內容，勿過度使用患肢，活動後若感到疼痛，先休息，將患肢抬高。
- 術後第一天：執行梳頭、刷牙、手部抓握【注意：動作不高於肩膀(不可大於90度)】。
- 手臂運動原則：引流管拔除前，動作不可高於肩膀(小於90度)；引流管拔除後2週，醫師許可下，可高於肩膀(大於90度)。
- 恢復期：建議緩和、漸進式的有氧、伸展、阻力運動(手臂搖擺，爬牆，舉桿，拉繩，太極，瑜珈，踏青，游泳，散步)。若發現有腫脹問題時請諮詢復健科或醫師，協助消退腫脹、規畫健康新生活、改善生活品質。

手臂搖擺	爬牆	舉桿
		
拉繩	太極	瑜珈
		
踏青	游泳	散步
		

四、結語

淋巴水腫發生時間點不一定，可能於術後立即或術後好幾年才發生，出院後只要遵照醫師及護理師提供的照護守則及配合上述衛教內容，則可預防淋巴水腫的發生，維持正常的生活。

五、參考資料

- 蔡佩倚、施登堯 (2021) .運動對乳癌患者創傷的效益.中原體育學報，(16)，42-50。
- Temur, K., &Kapucu,S.(2019).The effectiveness of lymphedema self-management in the prevention of breast cancer-related lymphedema and quality of life: A randomized controlled trial. European Journal of Oncology Nursing,40, 22-35. <https://doi.10.1016/j.ejon.2019.02.006>
- 圖片來源:授權於 Yiling-Shing.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 傷口處留有一引流管，為避免組織液及血水淤積，宜注意保持管子通暢，勿牽扯扭折，維持引流管於負壓狀態(扁狀)。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
2. 手術後當天開始執行患肢握球運動，術後24小時使用患側手吃飯、梳頭及盥洗，梳頭時尤其要注意保持頭頸部挺直。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
3. 保持傷口清潔乾燥，若攜帶引流管返家者，則每日觀察並記錄引流液的量及顏色，引流管拔除後可馬上開始洗澡。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
4. 患側手臂有水腫或傷口有發炎現象(紅、腫、熱、痛)時，或血腫時應立即回診。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
5. 進行淋巴廓清之病人於引流管拔除及無淋巴積液後，經醫師評估再開始執行復健運動。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

評語



臺中榮民總醫院
407219臺中市西屯區臺灣大道四段1650號
總機：(04)2359-2525

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

本站內容為臺中榮民總醫院所有，未經允許請勿任意轉載、複製或做商業用途
臺中榮民總醫院護理部 著作權所有