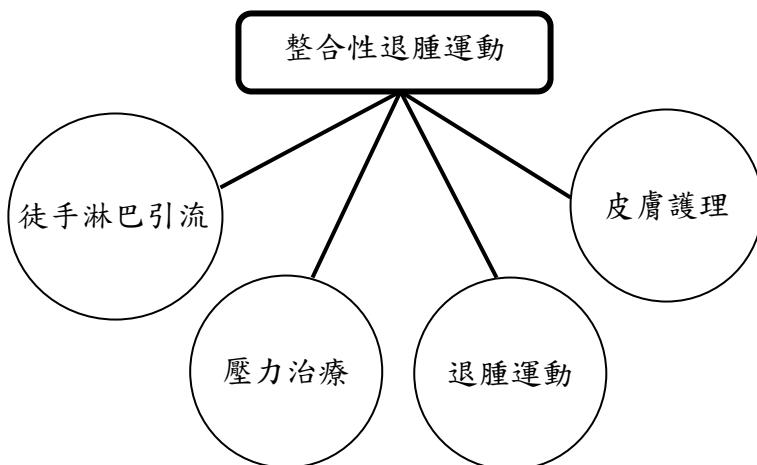


# 高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

|      |   |                  |
|------|---|------------------|
| 科別   | 復健醫學部   | 編號：4200042       |
| 主題   | 整合性退腫治療<br>Complete decongestive therapy<br>(CDT) | 2023.02.01 訂定    |
| 製作單位 | 復健醫學部   | 2023.08.30 審閱/修訂 |

## 整合性退腫治療 Complete decongestive therapy (CDT)



整合性退腫治療是目前控制水腫的黃金標準，透過徒手淋巴引流、壓力控制、退腫運動以及皮膚護理，四個面向環環相扣，方能有效且快速消除水腫。整合性退腫治療分成兩個時期，第一期為退腫期，第二期為自我管理期。在退腫期確認肢體的安全，當達到水腫消退的平原期時，較能成功銜接自我管理期。(Michopoulos E, et al., 2020)

(上肢) (下肢)



(上肢) (下肢)



|                 | 徒手淋巴引流                    | 加壓治療            | 退腫運動                | 皮膚護理  |
|-----------------|---------------------------|-----------------|---------------------|-------|
| 第一期<br>(退腫期)    | 30~60 分鐘/次<br>1 次/天，5 天/周 | 打繃帶 23 小時       | 10~15 分鐘/次<br>2 次/天 | 2 次/天 |
| 第二期-<br>(自我管理期) | 10~15 分鐘/次<br>2 次/天       | 白天壓力袖套<br>夜晚打繃帶 |                     |       |

退腫期：上肢 2~3 週；下肢 2~4 週

#### 參考資料：

1. Zuther, J. E., & Norton, S. (2018). *Lymphedema Management: The Comprehensive Guide for Practitioners* (4th ed.). Thieme.

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。