

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：4200041
主題	針對淋巴水腫的退腫運動	2023.02.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

針對淋巴水腫的退腫運動

主要為呼吸運動合併牽拉運動，可在淋巴引流或自我淋巴引流完後，執行 10~15 分鐘，再抬高患肢 10~15 分鐘作為休息。每天執行 2 次，每次 10~15 分鐘。若要增加運動時間，需逐漸增加，確保運動過程是舒適的。動作的過程必須是在一個慢速可以控制的方式，肌肉休息時間至少要跟運動時間一樣長，以確保肌肉維持在放鬆的狀態。

【淋巴水腫的運動準則】

1. 衣著

運動時不穿緊的衣物（內衣、胸罩、沈重的乳房假體）。

2. 漸進式運動、暖身

由和緩運動開始，隨著時間慢慢增加強度，避免肌肉扭傷或受傷。運動前需暖身 10~15 分鐘，可協助淋巴系統移除細胞間隙中過多的積液與代謝廢物。提重物、馬拉松不是最好的起始運動。

3. 監測患肢

運動前後，留意患肢舒適度、大小、形狀、質地(沈重或僵硬感)等的改變，若上述任何一個指標出現惡化，表示需要調整活動或是中途穿插休息。惡化情形若持續超過一天，請立即尋求醫師協助。

☆復健醫學部 腫瘤復健特別門診 何正宇 醫師
星期二下午(第 09 診)
星期三上午(第 12 診)

【上肢退腫運動】

每天執行 2 次，每次 10~15 分鐘

運動順序	執行次數	動作說明	
腹式呼吸	3 次	手放肚子上，鼻吸嘴吐。一天中盡可能頻繁執行	
頸部運動	2~3 次	旋轉	頭往右轉，盡可能看向最右邊，回到正中位置，頭往左轉，盡可能看向最左邊
		側彎	頭右側彎，讓耳朵盡可能碰到肩膀，過程不聳肩，回到起始位置。 頭左側彎，讓耳朵盡可能碰到肩膀，過程不聳肩
肩部運動	3~5 次	繞肩	左、右肩輪替繞肩
			兩肩同時向前、向後繞
		聳肩	吸氣時兩肩同時聳高，吐氣時放鬆肩膀
手指運動	3~5 次	大拇指依序與各個指頭指腹碰指腹	
手掌運動	3~5 次	雙手放在雙膝上，輪流握拳 3 秒，張開休息 3 秒	
		雙手握拳同時做手腕順、逆時鐘旋轉	
		雙手握拳輪流碰對側肩膀	
撿橘子運動	3~5 次	坐姿下，手放膝蓋，將手臂盡可能向前伸展(伴隨身體前傾)，到最大伸展角度後，手握拳再慢慢回到起始位置。	
爬梯運動	30~40 秒	將手臂輪流高舉過頭，抓握想像的梯子橫桿，盡可能越高越好，過程中保持屁股貼在椅面上。	
游泳		建議蛙式，過程中盡可能將手臂往前、往膝蓋側邊延伸。	
手到膝運動	3~5 次	將一手手掌放到對側膝上，手掌下壓、膝蓋上抬，撐住 5 秒，再換邊。	
掃帚運動 (坐姿下)	3~5 次	爬棍	掃帚直立兩膝間，一手先握住棍子底端，兩手再交替向上堆疊、下放。
		舉重	兩手掌心朝上平舉掃帚，將掃帚高舉過頭，再回到起始位置。
		擰水	兩手間隔一腳的距離，掌心朝下平舉掃帚，執行擰水的動作(一手向前、一手向後)，撐住 3~5 秒，兩手再換方向擰水。
		鐘擺	手握掃帚末端，讓掃帚直立像鐘擺般緩慢擺盪，再換手執行。

運動完畢，請抬高患肢 10~15 分鐘作為休息

每天執行 2 次，每次 10~15 分鐘

運動順序	執行次數	動作說明	
軟球運動	3~5 次	點碰	坐姿下，掌心朝上握球，球碰肩膀，再回到起始位置，換手執行。 (休息的手可放於腿上)
		擠壓	兩手握球放在腿上，盡可能將球壓扁，撐住 10 秒，再放鬆。
		揉麵	將球放在單側腿上，利用整個手掌跟手指，將球滾到膝蓋，再滾回大腿上，換手執行。
		繞圈	一手握球，手臂打直，兩手交替下，對軀幹繞 2~3 大圓圈，再換邊繞圈。
		傳球	坐姿下，一手握球於大腿一側，抬起腿後，將球從大腿下方傳至另一側手。(兩手交替執行)

運動完畢，請抬高患肢 10~15 分鐘作為休息

【下肢退腫運動】

每天執行 2 次，每次 10~15 分鐘

運動順序	執行次數	動作說明	
腹式呼吸	3 次	手放肚子上，鼻吸嘴吐。一天中盡可能頻繁執行	
腳趾運動	3~5 次	抓地 3 秒、放鬆 3 秒	
		撐開 3 秒、放鬆 3 秒	
腳踝運動	3~5 次	腳板盡可能向下踩，保持膝蓋貼地，用力 3 秒、放鬆 3 秒	
		腳背盡可能向上勾，用力 3 秒、放鬆 3 秒	
		腳踝順、逆時針旋轉	
空中腳踏車	1 分鐘	仰躺下，將下肢懸空舉起，踩踏想像的腳踏車 (若有固定腳踏車者，請調低阻力，以避免肌肉痠痛或拉傷)	
腳跟運動	3~5 次	坐地上，兩腳輪流彎曲膝蓋，腳跟保持貼地盡可能靠近臀部	
大腿運動	3~5 次	抬高單側膝蓋，用對側手掌施加阻力，撐住 3 秒，放鬆 3 秒，再換腳	
抬臀運動	3~5 次	平躺下雙膝彎曲，將臀部抬離地面撐住 3 秒，臀部放下休息 3 秒	
下背運動	3~4 次	輪流單膝抱胸，盡可能將膝蓋往胸部靠近，過程中頭部確實貼地，撐住 3 秒，回到起始位置，放鬆 3 秒。	
背部牽拉運動 1	3~4 次	躺姿下，保持頭部與肩膀貼地，雙手手掌壓地穩住身體，雙腳彎曲，雙膝盡可能靠近胸部，撐住 3 秒，雙腳放回地面，休息 3 秒。	
背部牽拉運動 2	3~4 次	躺姿下，保持頭部與肩膀貼地，雙手手掌壓地穩住身體，雙腳彎曲，兩腳板平放地面，雙膝併攏向右側地面盡可能靠近，撐住 3 秒，回到中線，休息 3 秒，再換邊。	
軟球運動	3~5 次	壓球	躺姿下，雙膝夾住球擠壓 3 秒，放鬆 3 秒
			躺姿下，將球放於單腳大腿下方，下壓球 3 秒，放鬆 3 秒，換腳
		繞圈	躺姿下，單膝彎曲，腳板平放床面，雙手控球繞大腿。
走路		用正常步伐行走，過程確保患肢不要跛行或呈現拖地的狀況。若使用踏步機或跑步機，請保持低檔位，避免肌肉痠痛或扭傷。	

運動完畢，請抬高患肢 10~15 分鐘作為休息