



## 淋巴水腫按摩

### 一、淋巴水腫的原因：

人體全身都佈滿了淋巴管，人體 80%的組織液都是由淋巴系統回流到靜脈系統，保持良好的回收功能極為重要。因腫瘤、發炎、感染、手術或放射治療後導致局部淋巴循環不順，使得淋巴液不正常堆積，而引起發炎反應，最後皮膚組織纖維化失去彈性，造成淋巴水腫。

淋巴液沉積在皮下太久，患側胸口或手臂會出現紅腫熱痛或純粹腫脹的現象。更嚴重的第 2 期或第 3 期淋巴水腫，堆積太久的淋巴液會與皮下結締組織結合而形成纖維化，皮膚外觀會出現腫脹、硬化、無彈性，且容易助長細菌的生成，造成細菌感染或發炎。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經安寧療護團隊專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 二、何謂淋巴按摩（徒手淋巴引流）？

針對淋巴循環所做的按摩，稱為淋巴按摩，是一種淺層的按摩手法，利用手與皮膚的接觸促進淋巴管收縮，使淋巴液導向附近有功能的淋巴系統，一般按摩的順序，需先清空兩側的淋巴結，然後先輕柔按摩離患側最近的健側淋巴區域，最後才將患側的淋巴液體引流到健側。

## 三、淋巴水腫與一般水腫之有何不同？

反應	一般性水腫	淋巴水腫
用手觸壓	凹陷型	通常為非凹陷型
皮膚外觀	光亮、皮膚層薄且緊繃	皮膚角質化
肢體影響	下肢多於上肢，兩側一起發生	可能為單側或雙側，影響鄰近軀幹
對利尿劑反應	可減輕緩解	少許改善或無反應
抬高	可減輕緩解	少許改善或無反應

## 四、禁忌症：

有充血性心臟病、皮膚有傷口或紅腫熱痛等發炎症狀、癌症轉移、不明原因的疼痛、血栓、上腔

靜脈症候群 (Superior Vena Cava Syndrome)、病人不願意。

## 五、淋巴按摩護理：

### (一) 皮膚照顧原則：

1. 每日自我檢查：皮膚外觀有無破皮、發紅、滲液及肢體腫脹程度。
2. 平日使用含油性成分之香皂，按摩後擦拭乳液或配方精油；避免患側量血壓、打針、抽血及燙傷、碰撞、咬傷及皮膚損傷。
3. 若有滲液以生理食鹽水清洗，用無黏性無菌紗布覆蓋；包紮時，穿襪套或用海綿墊保護皮膚，滲液多時，要重新包紮，包紮 48 小時後，淋巴滲液會減少。

### (二) 淋巴水腫按摩注意事項：

1. 淋巴水腫按摩治療：每日早晚各一次或每日一次，八週後有明顯結果。
2. 按摩前不可擦乳液，使其有牽引力將淋巴液流往軀幹。
3. 淋巴按摩前，不可沐浴、熱敷或按摩。

4. 按摩後，皮膚不會發紅、熱及痛。

(三) 淋巴水腫按摩方式：

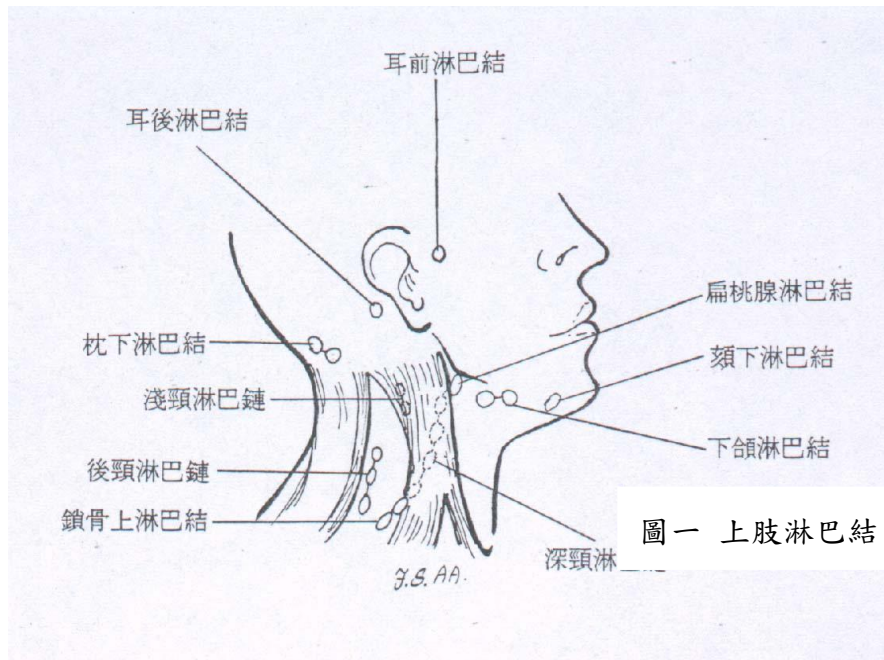
按摩的順序先由健側按摩，再按摩患側，先將軀幹的淋巴結疏通，再將周邊的淋巴液運用按摩的方式促進回流。按摩的方向由遠心端（肢體）向近心端（軀幹）按摩外，還須跨越分隔不同淋巴節區之間的分水嶺，破壞分水嶺既有的走向，將患側的淋巴液引流到健側。淋巴管在皮下不到 0.1 公分表面，按摩時輕輕撫摸，鎖骨以上部位，用前兩個指關節指腹平平輕撥，不用指尖，不要按壓；其餘部位則用手掌（虎口朝上）輕撥；每個肢體或部位約按摩 15~30 分鐘。

(四) 按摩步驟：(按摩時不穿衣服)

1. 先清空兩側淋巴結，以輕撥的方式按摩，每一點或部位按摩 30 秒。

**【上肢水腫淋巴結打開順序】(圖一)**

臉頰下方淋巴結→雙側頸部淋巴結→雙側肩膀淋巴結→健側腋下淋巴結→患側腋下淋巴結→患側腹股溝淋巴結。



## 2. 解壓運動：

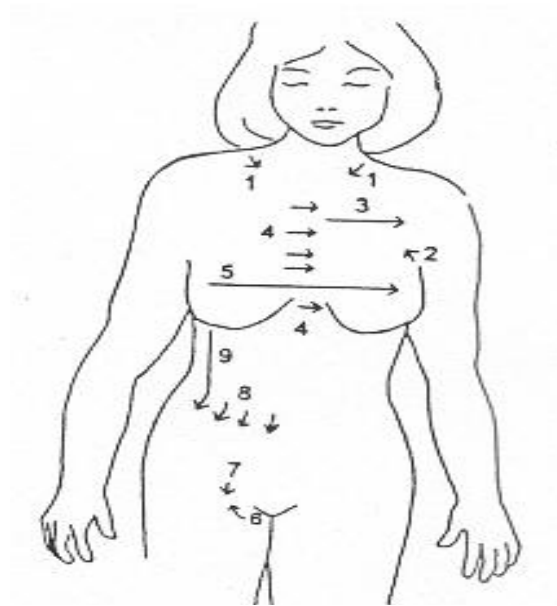
按摩前先深呼吸及擴胸運動各四次；吸氣時，雙手向外打開；吐氣時，雙手合攏；可使內在心靈放鬆，將深部的淋巴結打開。

## 3. 患側手部（右側）淋巴水腫按摩步驟：

### (1) 前胸部按摩：(圖二)

- A. 將淋巴液先趕至健側
- B. 打開健側腋下淋巴結
- C. 打開患側腹骨溝淋巴結
- D. 騰出空間準備引流患肢之淋巴水腫

患  
側



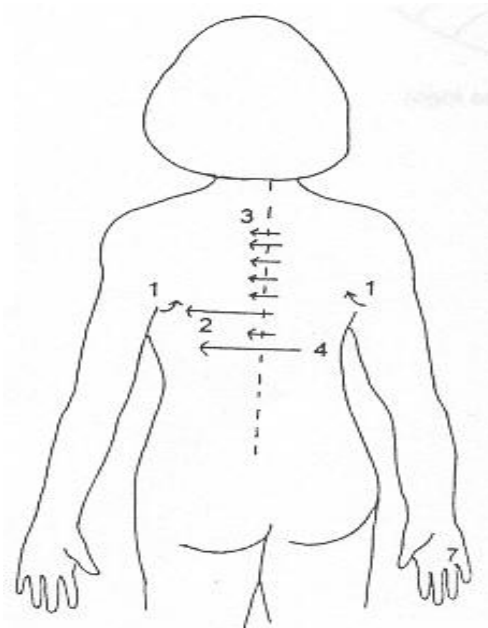
健  
側

圖二 患側手部淋巴水腫按摩步驟

(2) 後胸部按摩：(圖三)

- A. 將淋巴液先趕至健側
- B. 打開左側腋下淋巴結
- C. 騰出空間準備引流患肢之淋巴水腫

健  
側

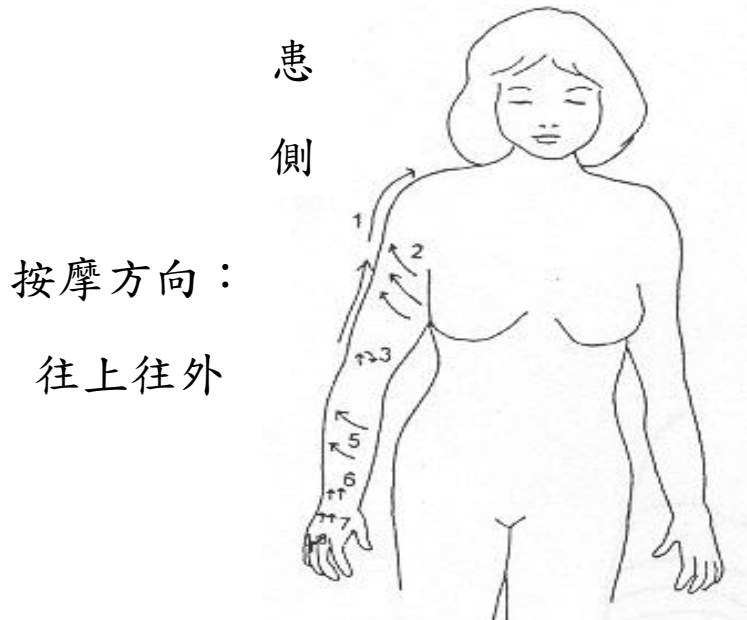


患  
側

圖三 後胸部按摩

(3) 前面手臂按摩：(圖四)

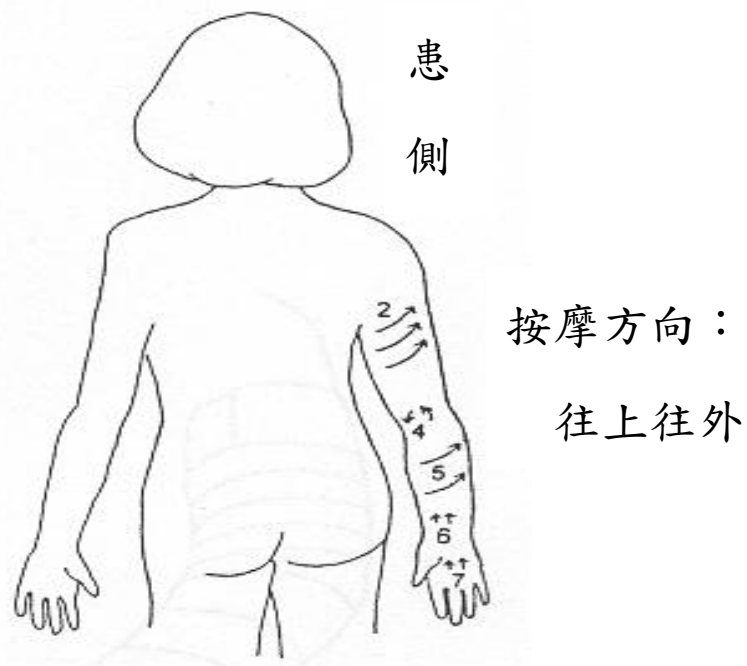
手臂按摩方向為往上往外側



圖四 前面手臂按摩

(4) 背面手臂按摩：(圖五)

手臂按摩方向為往上往外側



圖五 背面手臂按摩

(5) 手掌→手部有結節處特別輕按。

4. 再次打開頸部、腋下、腸骨及鼠蹊處大的淋巴結，將鬱積中央之淋巴液再次疏通。

**【下肢水腫淋巴結打開順序】**

(一) 雙側腹股溝淋巴結。

(二) 患側下肢淋巴水腫按摩步驟：腹股溝淋巴結按摩→大腿往腹股溝按摩→小腿往腹股溝按摩→腳踝往腹股溝按摩→腳部有結節處特別輕按。

步驟 1：以單手或雙手 2 至 4 指指腹，在鼠蹊部淋巴結施予繞圓圈方式的揉捏（kneading）按摩。（圖六）



圖六 於鼠蹊處按摩

步驟 2：大腿引流：雙手分別浮貼於大腿前、外側或大腿內、後側靠近膝蓋處，可視大腿水



腫區域擇一，施予輕撫引流按摩，將水腫引流到鼠蹊部淋巴結，並重複步驟 1 的動作，持續給予鼠蹊部淋巴結繞圓圈方式的揉捏按摩。(圖七)



圖七 大腿引流

步驟 3：清空膝後窩淋巴結，以提供一被清空區域來容納小腿多餘的水分：以單手或雙手 2 至 4 指指腹在膝後窩淋巴結施予繞圓圈方式的揉捏按摩。(圖八)



圖八 清空膝後窩淋巴結

步驟 4：小腿肚引流：雙手浮貼於腳跟處，施予輕撫引流按摩，將水腫引流到膝後窩淋巴結，並重複步驟 3 的動作，持續給予膝後窩淋巴結繞圓圈方式的揉捏按摩。(圖九)



圖九 小腿肚引流

步驟 5：腳踝／腳背引流：雙手浮貼於腳踝／腳背，施予輕撫引流按摩，將水腫往後引流到膝後窩淋巴結，並重複步驟 3 的動作，持續給予膝後窩淋巴結繞圓圈方式揉捏按摩。(圖十)



圖十 腳踝/腳背引流

步驟 6：重複步驟 1 的動作，可將淋巴液經靜脈系統帶回心臟，讓多餘水分經由腎臟、泌尿系統排出體外。（圖十一）



圖十一 重複步驟一，按摩鼠蹊處