

リンパ浮腫の生活指導と運動療法

東京逡信病院リハビリテーション科

作業療法士 池ヶ谷 麻里子

リンパ浮腫における日常生活での注意点

＜リンパ浮腫がない場合のセルフケア＞

日常生活での注意やスキンケアなど、セルフケアを中心にリンパ浮腫の予防・早期発見に努める

＜リンパ浮腫を発症している際のセルフケア＞

セルフケアを日々の生活の中に取り入れる習慣作りを目指す

①スキンケア

②用手的リンパドレナージ →浮腫の軽減

③圧迫療法 改善を目指す

④圧迫下の運動により



I リンパの流れをよくする

- ①重力の影響を避けるため、腕の位置に気をつける
- ②休息をとる際や就寝時には、患肢を挙上する
(心臓より少し高い10～15cmを目安)
- ③深呼吸を行う
- ④適度な運動はリンパ液の流れを促進する



Ⅱ リンパの流れを滞らせない その1

- ① 局所を圧迫しない
- ② 長時間下げた姿勢をとらない
- ③ 患側を長時間下げる姿勢を取り続けない
- ④ 重だるさを感じた時は患肢を心臓に位置より高くして休む
- ⑤ 料理・掃除・裁縫など家事、作業の場面では合間に休息をとる



Ⅱリンパの流れを滞らせない その2

- ⑥過度の温熱を避ける
- ⑦鞆を肘にかけない
- ⑧過度な負担をかけない、使いすぎない
- ⑨肥満に注意する
- ⑩疲れ過ぎないようにする
- ⑪食事
- ⑫水分をとる



Ⅲ 蜂窩織炎などに注意する

蜂窩織炎とは⇒皮膚の下の組織が広範囲に炎症を起こしている状態

<症状>

悪寒、発疹、発熱(38.0度以上)

<原因>

細菌感染(けが、虫さされ、水虫、虫歯、膀胱炎)

体力の低下

やけど

患肢への過度な負担



* スキンケア方法 その1

⇒ 基本は保清、保湿、皮膚の保護

・清潔を保つ方法

1) 体の洗い方: 柔らかい素材のスポンジ
や素手で石鹼をよく泡立てて優しく洗う

2) 石鹼の種類: 弱酸性のものを利用する



* スキンケア方法 その2

- 保湿 (保湿剤の種類)

刺激を避けるためノンアルコールのものを利用する

セラミド配合は有効、入浴剤も効果大

- 皮膚の保護

- 1) 爪の手入れ

- 2) 日焼けを避ける: 日焼けは軽いやけどと同じリンパ浮腫の原因となう場合もあるので日焼け止め利用

- 3) 傷について: できてしまったらすぐに流水で流して消毒



* スキンケア～その他

- ペット: 引っかかかれると炎症になることもあるので気をつけましょう
- 虫さされ: 虫よけスプレーを活用し気をつける

刺された時はかきむしらないように注意する
→炎症の引き金になってしまう



- ・注射や血圧測定、針、マッサージ患側への刺激はリンパ管を破壊し、リンパ浮腫のきっかけになる場合がある→反対側で行ってもらう
- ・むだ毛処理：皮膚を傷付けないためにもなるべく避ける
- ・湿疹：菌が侵入し炎症を起こすこともあるのできちんと治療する



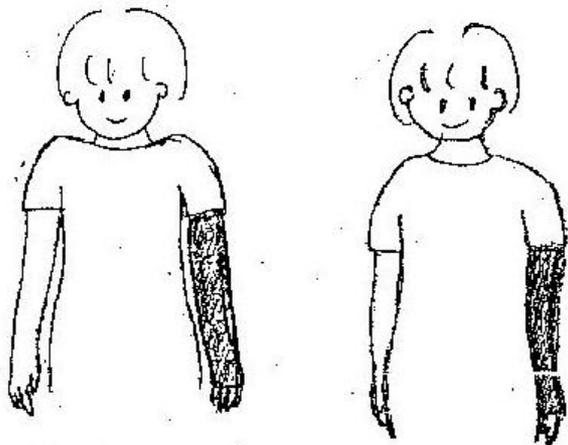
リンパ浮腫と運動療法

- 弾性包帯などで圧迫した状態でリズムカルな筋肉や関節運動を取り入れることでリンパ液の流れをより促します
- 生活の中で無理なく繰り返し行える運動がいいでしょう
- 運動は疲労や筋肉痛を残さない程度に行う
- 1日数回に分けて**10**回程度を目安に行う



上肢の運動～その1

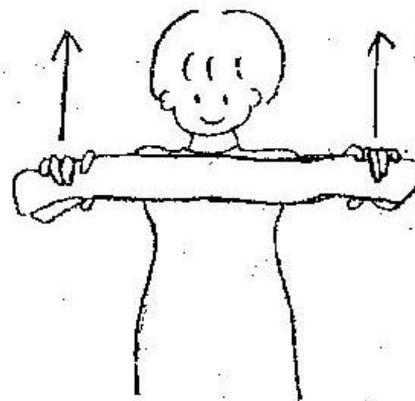
1) 肩をすくめる



耳に近づけるように
肩をすくめる

肩をおろしリラッ
クスさせる

2) 肩の挙上

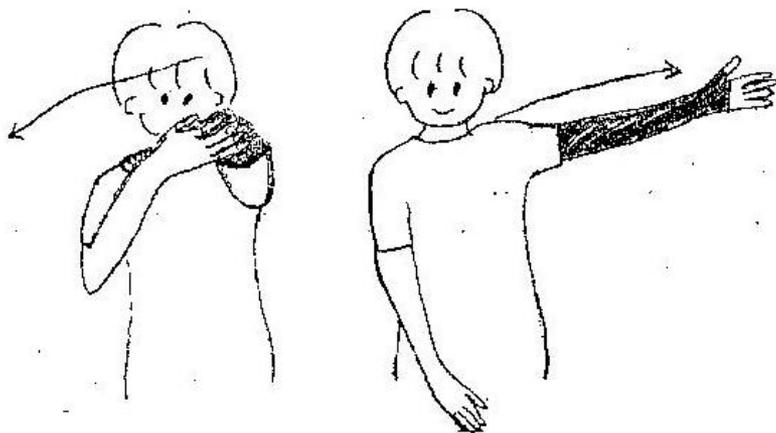


タオル（杖）を肩幅に持ち、肘を伸ばした
ままゆっくりと上にあげる



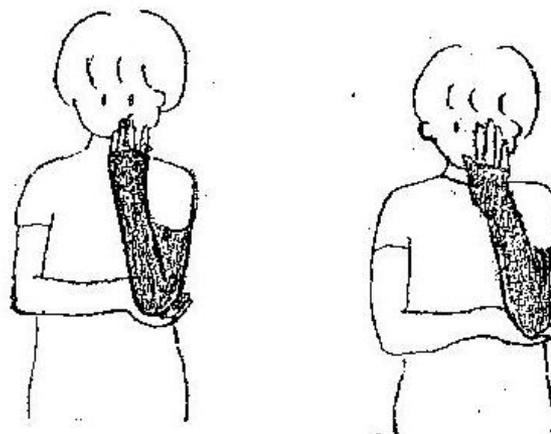
上肢の運動～その2

3) 肩の水平運動



浮腫側の手を反対の肩へ持っていき肘を支えてストレッチし、反対側へ腕を開く

4) 肘関節の運動

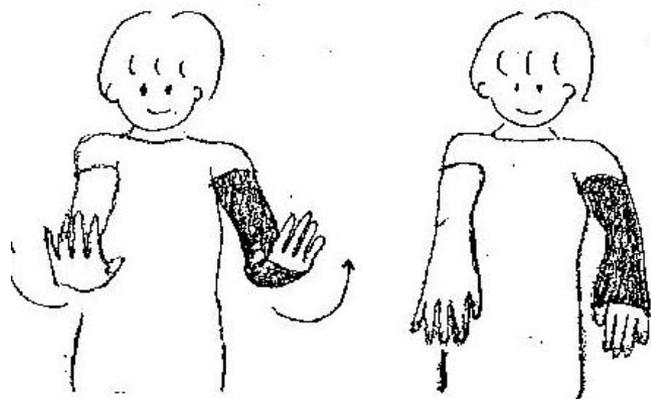


手の平を顔の方へ向ける 反対側に向ける



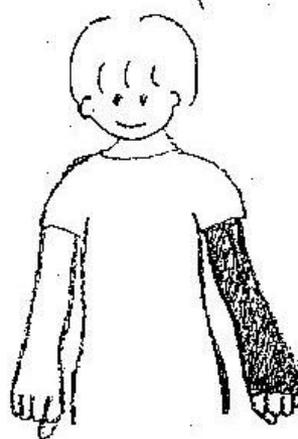
上肢の運動～その3

5) 手首の運動

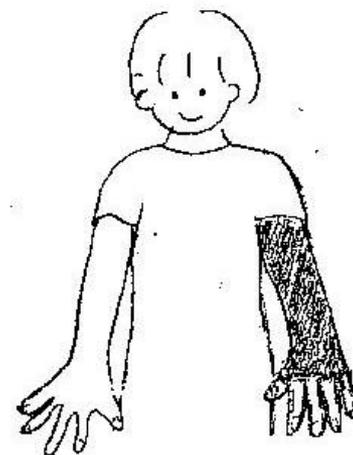


肘を伸ばし、ゆっくり手首を上げたり
下げたりする

6) 手指の運動



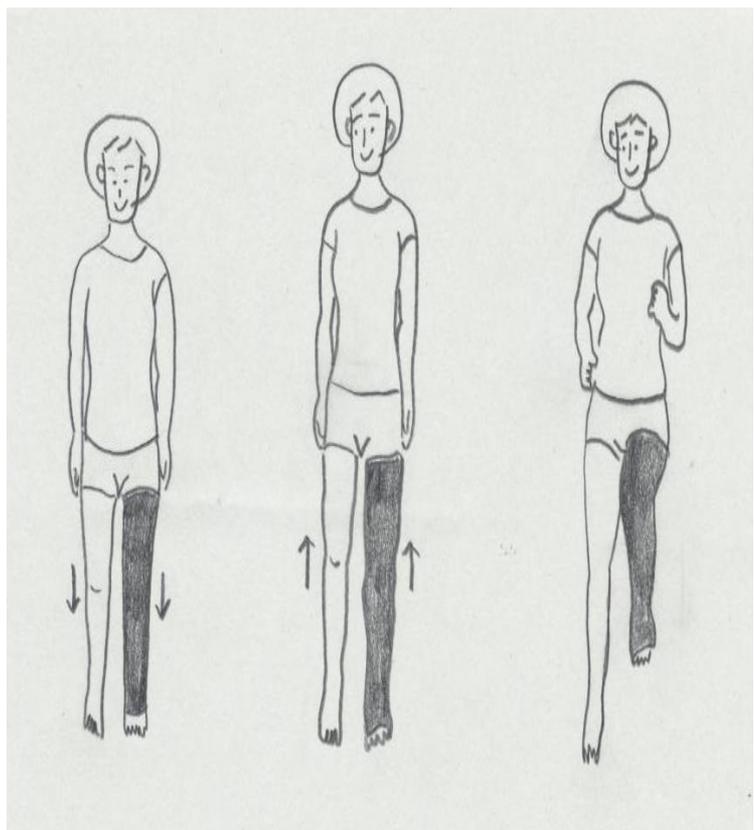
手を握る



手を開く



下肢の運動～その1



下肢の運動～その2

