

# 淋巴水腫退腫治療 —徒手淋巴引流

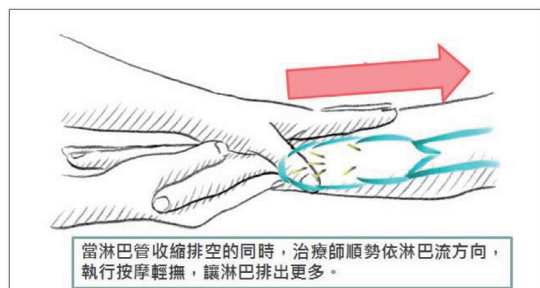
文 / 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

針對相關癌症引發之肢體淋巴水腫問題，「整合性消腫治療（Complete decongestive therapy, CDT）」是國際上目前公認安全有效的淋巴水腫退腫治療的「黃金標準」。其主要的整合性淋巴退腫計畫，主要包括：（1）徒手淋巴引流（Manual lymph drainage, MLD）、（2）壓力治療（Compression therapy）、（3）運動（Exercise）、（4）皮膚照護（Skin care）。本期首先來跟大家分享「徒手淋巴引流（Manual lymph drainage, MLD）」物理治療介入重點。

## 徒手淋巴引流（MLD）

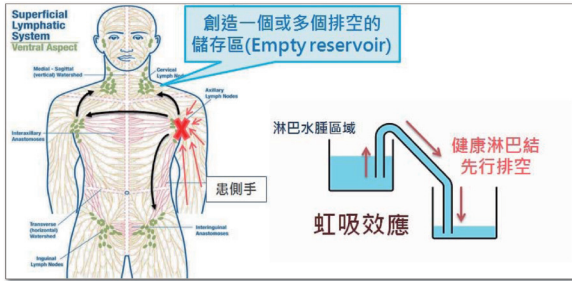
「徒手淋巴引流」是一藉由徒手輕撫按摩「淋巴流停滯區域」，可促進微淋巴管及集結淋巴管（collecting）瓣膜的幫浦作用，加速淋巴排空動作，重新導入到健康淋巴管，利於移除組織間過多蛋白質，避免形成纖維化組織。可以改善以下相關生理效果，包括：（1）活化微淋巴循環；（2）引

流毒素、蛋白質、脂肪等物質；（3）刺激免疫系統；（4）刺激副交感神經系統；（5）降低疼痛；（6）降低肌肉痙攣；（7）改善筋膜延展性。其手法主要運用於當淋巴管收縮排空的同時或延著淋巴回流路徑，由治療師或患者自行順勢依淋巴流方向，執行輕撫按摩（以五克重量，約比一塊錢還輕的力道輕撫滑動皮膚），讓淋巴有效排出更多（如圖一）。而促進淋巴水腫的排空效果，首先要將健康側區域（如腋下或鼠蹊部）淋巴結先行「排空」製造多個淋巴儲存區，接續，再將淋巴水腫患側引流至這些預先排空的淋巴儲存區，最後在引流至鎖骨下靜脈回心臟代謝（如圖二）。



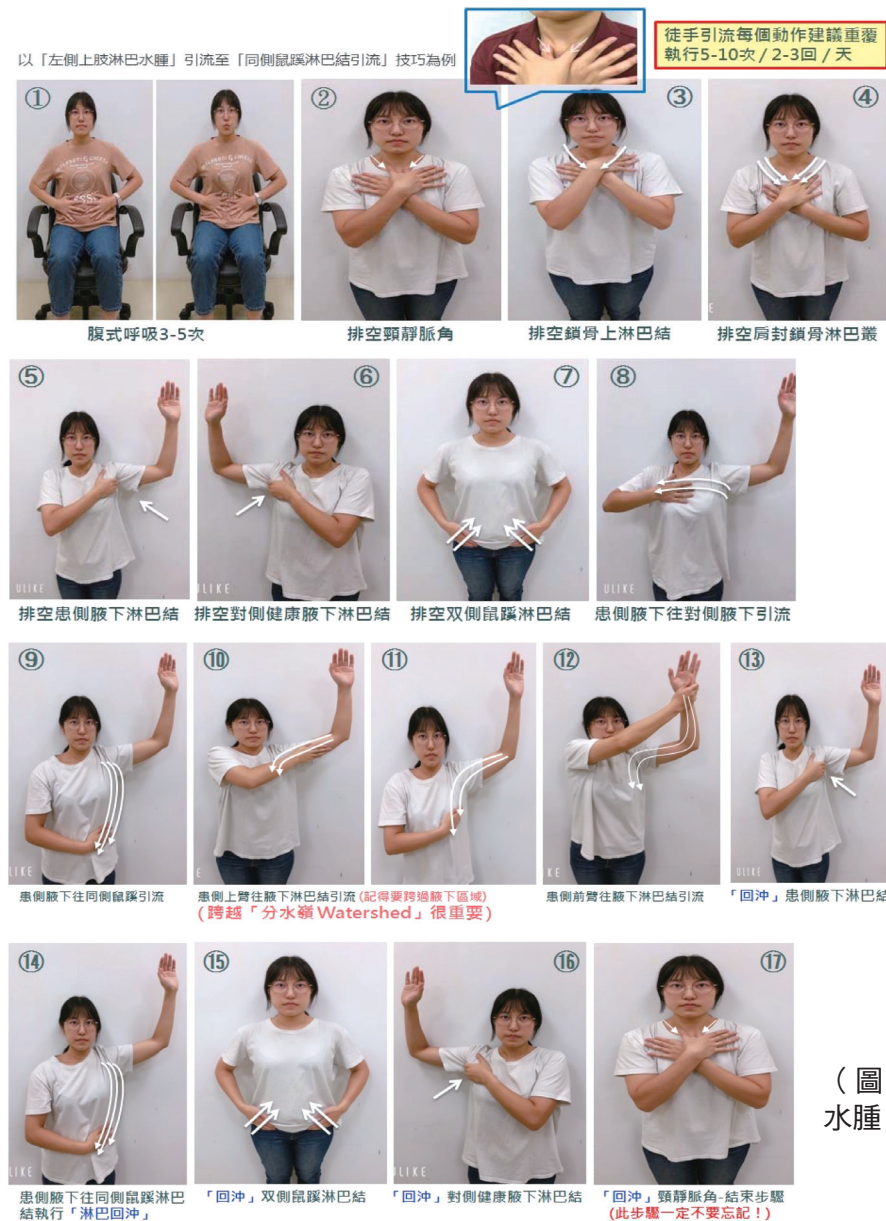
（圖一）徒手淋巴引流-採輕撫皮膚手法促推動淋巴流動

## 自我徒手淋巴引流步驟



(圖二) 徒手淋巴引流-實施原理

腹式呼吸→排空頸靜脈角→排空正常淋巴區→水腫肢體鄰近區→水腫肢體本身清空(先近端清空,接著再由遠端往近端引流回來)→回沖→水腫肢體鄰近區→正常淋巴區→頸靜脈角回沖→鎖骨下靜脈→心臟。(如圖三)



(圖三) 左側上肢淋巴水腫自我引流為例示範