Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

淋巴引流练习：手臂和上半身

这些信息介绍了一些有助于控制手臂、上半身或两者淋巴水肿（肿胀）的锻炼。

有助于控制淋巴水肿的锻炼被称为消肿练习。 这类练习是控制淋巴水肿的重要组成部分。 有助于淋巴液在身体各处流动， 也会有助于您更好地活动。

开始进行这类练习之前，请咨询您的医疗保健提供者。 他们可能会改变练习的频率或重复次数， 还可能会调整您做某些锻炼的方式。 请遵循他们的指示操作。

与任何锻炼计划一样，重要的是要随着时间推移而逐渐增加强度。 开始时减少重复次数，缩短保持时间。 然后逐渐增加重复次数，延长保持时间。 这样可以让肌肉适应练习。

一般指示

- 请按照本资源列出的顺序依次进行相关练习。
- 如果可以，每项练习重复 10 次。 大声数出每次重复的次数会很有帮助。
- 每天进行 2 次这些练习。

进行这类锻炼前应完成的事项

- 穿着舒适。 衣物不应限制您的活动。
- 如果您有绷带或加压服装，锻炼时请穿上。

进行这类锻炼时应采取的措施

- 请勿屏住呼吸。 大声数出每次重复的次数会有所帮助。
- 在不感到疼痛的情况下尽量多保持活动。 如果您对如何进行这类锻炼有任何疑问，请咨询保健提供者。
- 您可以躺下、坐着或站立进行所有这些练习。 最重要的是以舒适的体位做这些运动，同时保持良好姿势。 以下是一些保持良好姿势的建议：
  - 目视前方，下巴微收。
  - 如果采用坐姿，请选择使用支撑靠椅。 坐直，双脚平放在地面上。 保持膝盖与脚踝处于同一直线，肩膀与臀部处于同一直线。
  - 如果采用站姿，臀部、膝盖和脚踝应与肩膀保持在同一直线上。 双脚平放在地面上。

深呼吸练习

仰卧时进行这项练习最为简单。 您还可以在坐下或站立时进行该练习。

1. 将一只手或两只手放在腹部。
2. 用鼻子慢慢深吸气。 腹部应隆起（见图 1），但上胸部应保持静止和放松。

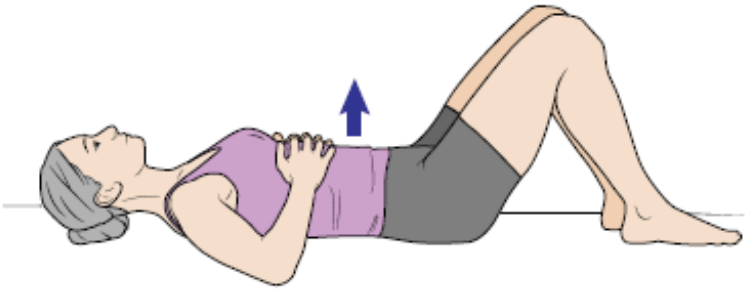


图 1. 吸气，让腹部隆起

3. 噘起嘴唇慢慢呼气（像吹蜡烛一样）。 呼气时，缓慢而轻柔地将腹部拉向脊柱。

重复练习 10 次。

颈部练习

颈部转动

1. 开始时肩膀放松，目视前方。
2. 慢慢转头俯视右肩（见图 2）。



图 2. 俯视右肩

3. 慢慢回到起始姿势。
4. 慢慢转头俯视左肩（见图 3）。



图 3. 俯视左肩

5. 慢慢回到起始姿势。

重复练习 10 次。

颈部侧弯

1. 开始时肩膀放松，目视前方。
2. 慢慢仰头，使左耳贴近左肩（见图 4）。



图 4. 头部向左倾斜

3. 慢慢回到起始姿势。
4. 慢慢仰头，使右耳贴近右肩（见图 5）



图 5. 头部向右倾斜

5. 慢慢回到起始姿势。

重复练习 10 次。

肩部练习

向后肩部滚动

1. 开始时保持手臂放松，置于身体两侧。
2. 以圆周运动的方式，将您的肩部向前、向上、向后和向下移动（见图 6）。 尽量使圆圈尽可能大，并且同时移动双肩。

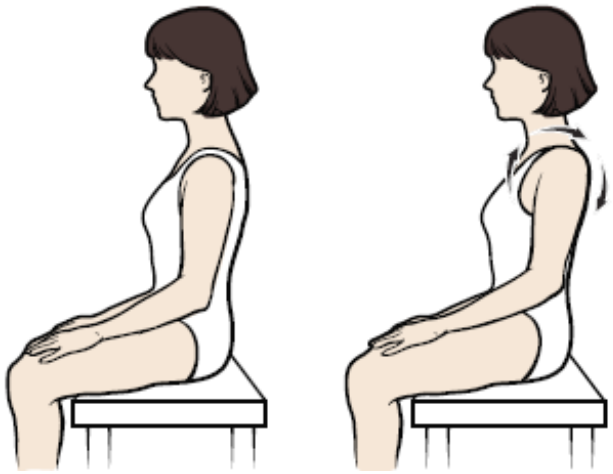


图 6. 肩部划圈

重复练习 10 次。

如果胸部有一些紧绷感，可以从较小的圆圈开始。 随着肌肉放松，再增大圆圈。

肩胛骨挤压练习

1. 开始时双臂放松置于身体两侧，手掌朝上。
2. 轻轻向后和向下挤压肩胛骨（见图 7）。 进行这项练习时，请用鼻子吸气，让胸部鼓起。

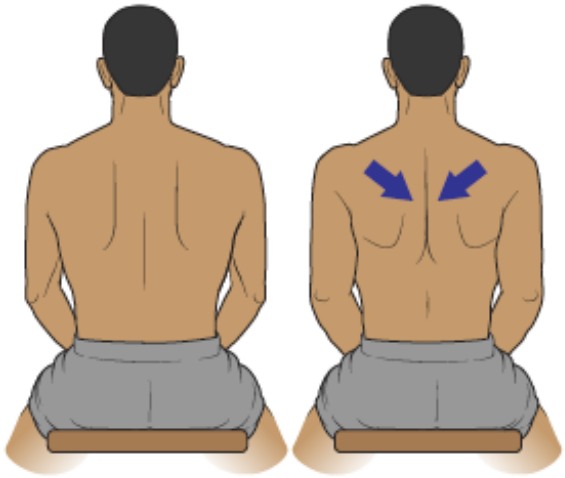


图 7. 向后和向下挤压肩胛骨。

3. 呼气时，从挤压状态下放松，回到起始姿势。 然后休息几秒钟。

重复练习 10 次。

手臂练习

您可以单臂或双臂进行其中大部分练习。 您可能会发现单臂练习更加自如。

抬肩练习

1. 开始时保持手臂放松，置于身体两侧。
2. 手心相对，将双臂移动到身体前方，举过头顶（见图 8）。 如果您的一侧手臂比另一侧力量弱，请将双手紧握在一起。

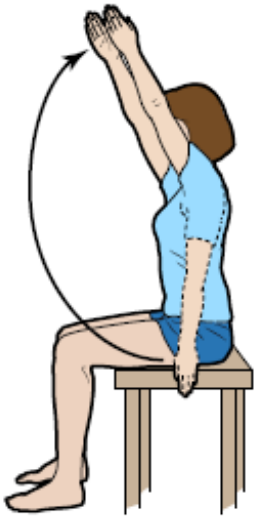


图 8. 双臂前举

3. 回到起始姿势。

重复练习 10 次。 如果每次只用一侧手臂进行这项练习，则每侧手臂重复 10 次。

手臂侧举练习

1. 开始时保持手臂放松，置于身体两侧。
2. 慢慢向两侧举起手臂，尽可能远（见图 9）。 如果可以，尽量将手臂举过头顶。

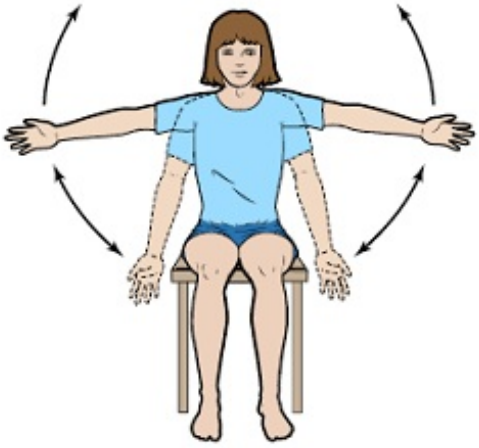


图 9. 向两侧举起手臂

3. 回到起始姿势。

重复练习 10 次。 如果每次只用一侧手臂进行这项练习，则每侧手臂重复 10 次。

肩部展翅

1. 开始时，双手紧握放在身前。
2. 慢慢举起双手，保持紧握状态（见图 10，左）。 双手滑过头顶，直到置于后脑勺或颈后（见图 10，中）。 注意不要向前拉颈部和头部。
3. 尽可能将肘部分开（见图 10，右）。

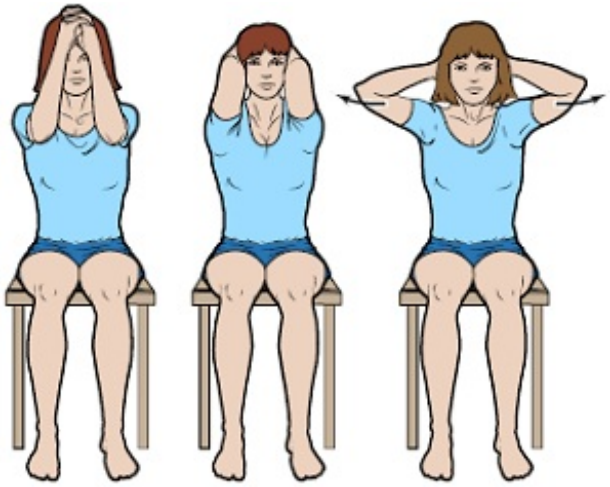


图 10. 肩部展翅

4. 回到起始姿势。

重复练习 10 次。

肘部弯曲练习

每次用一只手臂做这项练习。

1. 开始时保持手臂放松置于身体两侧，肘部伸直，手掌朝前（见图 11）。



图 11. 手掌朝前

2. 以肘部为支点弯曲手臂，目标是触及肩部（见图 12）。



图 12. 以肘部为支点弯曲手臂

3. 回到起始姿势。
4. 用另一侧手臂重复这个动作。

每侧手臂重复 10 次。

前臂旋转练习

1. 将前臂靠在膝盖上，手心朝下。
2. 稍稍抬起一侧手臂。 转动手掌，使其朝上（见图 13）。



图 13. 抬起手臂，翻转手掌，使其朝上

3. 转动手掌，使其朝下（见图 14）。 回到起始姿势。



图 14. 转动手掌，使其朝下

4. 用另一侧手臂重复这个动作。

每侧手臂重复 10 次。

手腕划圈

请记住应在不感到疼痛的情况下尽量多保持活动。

1. 从双臂置于身体两侧开始。 手肘弯曲成 90 度角，手掌朝下。
2. 手腕划圈，目标是让手掌朝向天花板（见图 15）。 尽量保持前臂不动。

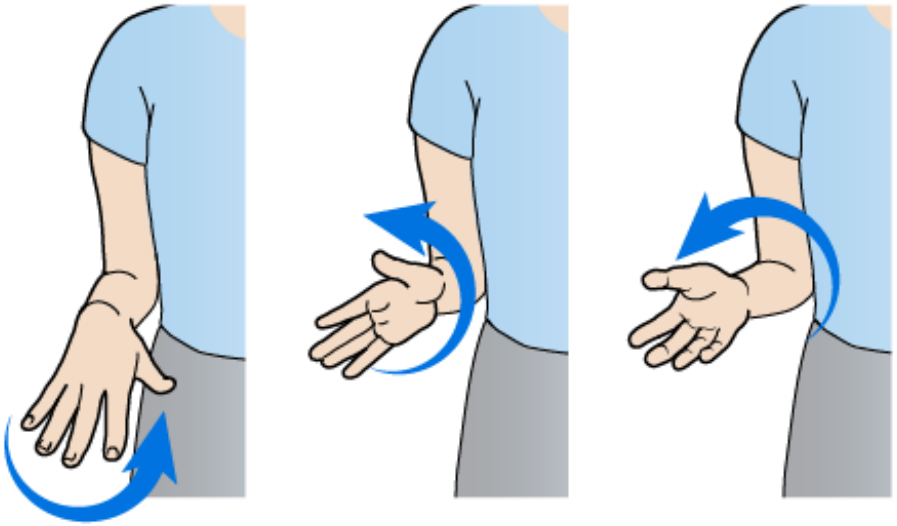


图 15. 手腕划圈移动

重复练习 10 次。 如果每次只用一侧手臂进行这项练习，则每侧手臂重复 10 次。

手指弯曲

1. 将前臂放在桌子或膝盖等平坦表面上。
2. 握紧拳头，然后张开手，伸展手指，直到手指伸直（见图 16）。

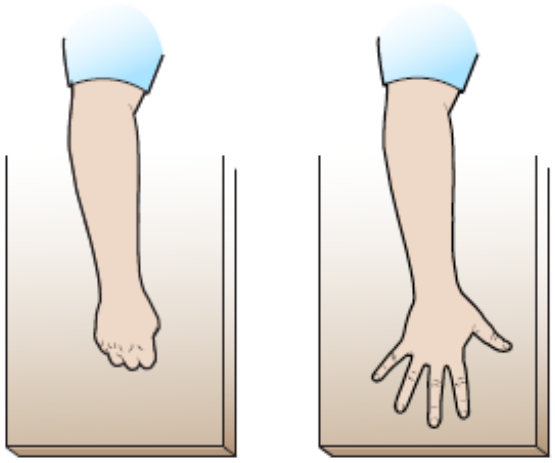


图 16. 手指弯曲

3. 手指放松，然后再重复。

重复练习 10 次。 如果每次只用一侧手臂进行这项练习，则每侧手臂重复 10 次。

手指伸展

1. 将前臂放在桌子或膝盖等平坦表面上。
2. 慢慢张开手指，然后收拢（见图 17）。

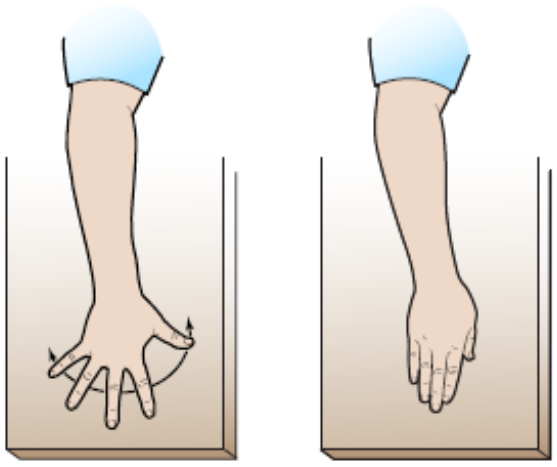


图 17. 手指伸展

重复练习 10 次。 如果每次只用一侧手臂进行这项练习，则每侧手臂重复 10 次。

深呼吸练习

您可能需要再重复 5 次深呼吸练习以结束锻炼。

支持服务

我们鼓励您继续进行您喜欢的所有活动。 如果您对日常活动或淋巴水肿有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者或淋巴水肿治疗师。 以下支持服务也可能有所帮助。

美国癌症协会 (ACS)

www.cancer.org
800-227-2345
ACS 分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息

淋巴教育与研究网络 (LE&RN)

www.lymphaticnetwork.org
516-625-9675
LE&RN 分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息，以及资源和教育材料。

美国国家癌症研究所 (NCI)

www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
NCI 分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。

全国淋巴水肿网络

www.lymphnet.org
415-908-3681
全国淋巴水肿网络分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息，以及资源和教育材料。

Step Up, Speak Out

www.stepup-speakout.org
Step Up, Speak Out 分享有关淋巴水肿的资源和教育材料。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利