Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

淋巴引流练习：腿部和下半身

这些信息介绍了一些有助于控制腿部、下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。

最好完成本资源中的所有练习。 但如果时间有限，您可以选择进行坐姿练习或站姿练习。

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、坐着或站立进行其中某些练习。 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。

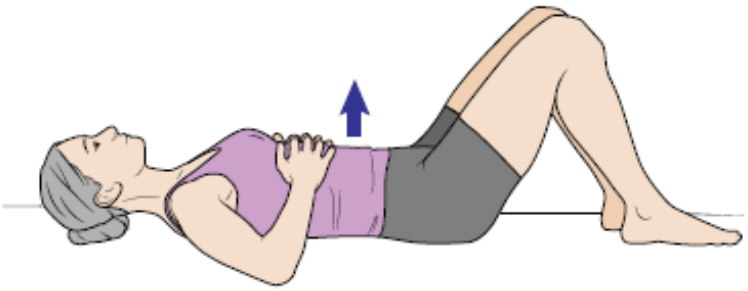


图 1. 吸气，让腹部隆起

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。

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 2）。 尽量使圆圈尽可能大，并且同时移动双肩。

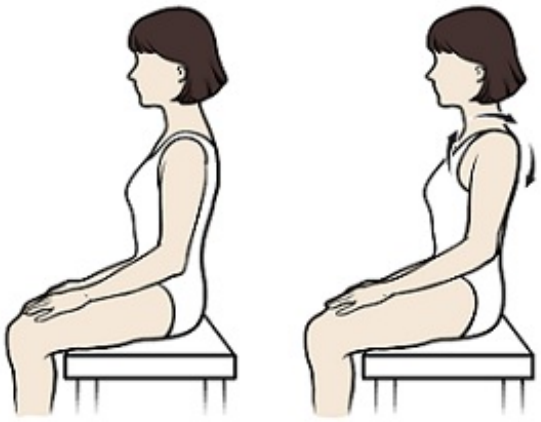


图 2. 肩部划圈

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。

坐姿练习

坐姿提膝

1. 坐在带有扶手的椅子上。 将双臂放在扶手上，双脚平放在地板上。
2. 缓慢抬高一侧膝盖，不要向后倾斜（见图 3）。 握住扶手，防止身体后仰。



图 3. 抬起膝盖

3. 放低腿部，将脚放回地面。
4. 用另一侧腿重复该练习。

每侧腿重复 10 次。

臀部挤压

1. 坐在带有扶手的椅子上。 将双臂放在扶手上，双脚平放在地板上。 确保坐直。
2. 夹紧臀部（臀部肌肉），持续 3 秒钟（见图 4）。 建议大声数数。



图 4. 挤压臀部

3. 放松臀部。

重复练习 10 次。

交替伸展膝盖

1. 坐在椅子上。 双脚平放在地板上。
2. 尽可能将单侧腿伸直。 保持该姿势数到 1（见图 5）。



图 5. 伸直腿部

3. 将脚放回地面。
4. 用另一侧腿重复该练习。

每侧腿重复 10 次。

脚跟/脚趾抬高

您可以用双脚同时做这项练习。 如果选择每次用一只脚进行练习，请确保每只脚重复 10 次。

1. 坐在椅子上，双脚平放在地板上。
2. 脚趾向上弯曲，朝向鼻子，同时保持脚跟着地（见图 6，左）。 然后，放松腿部。
3. 脚趾向下指向地板，并尝试将脚跟抬离地板（见图 7 右）。 然后，放松腿部。

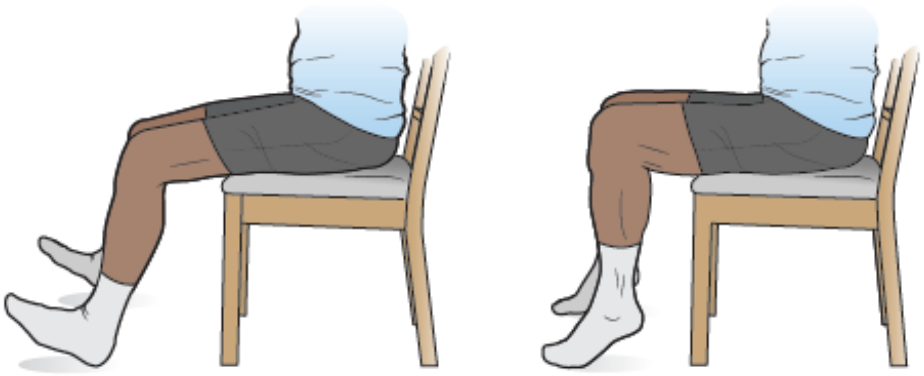


图 6. 抬起脚趾（左）和脚跟（右）

重复练习 10 次。 如果每次只用一只脚进行这项练习，则每只脚重复 10 次。

脚踝转圈

1. 仰卧或坐在床上或椅子上。
2. 顺时针旋转脚踝（向右）10 次（见图 8）。



图 8. 转动脚踝

3. 转换方向，逆时针（向左）转动脚踝 10 次。
4. 用另一侧脚踝重复该练习。

站姿练习

进行这些练习时，请抓住稳固的表面以保持平衡。 居家和住院期间，您可以使用台面、桌面或稳固的椅子。 在医院里，您也可以使用锁定的床栏或走廊扶手。

浅蹲练习

1. 站在距离稳固表面 6 到 12 英寸（15 到 30 厘米）的位置。 双脚分开，与肩同宽。
2. 慢慢弯曲臀部和膝盖，直到膝盖成 45 度角（见图 9）。 保持背部挺直。

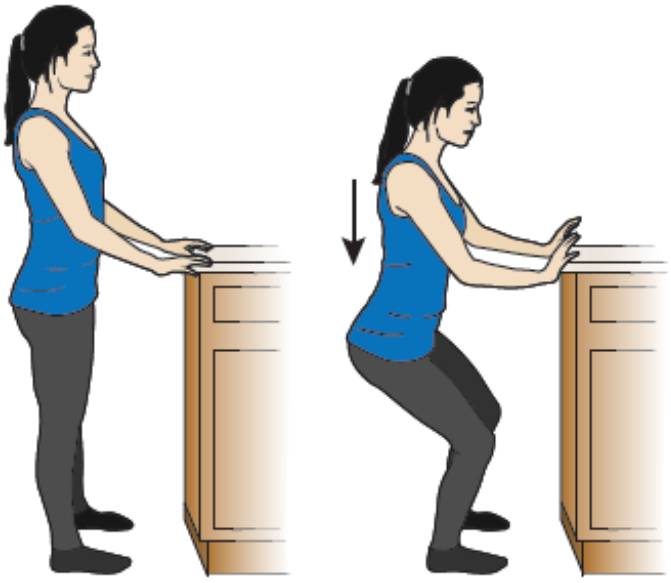


图 9. 弯曲臀部和膝盖

3. 慢慢伸直臀部和膝盖，同时挤压臀部和大腿前侧肌肉，直到站直。

重复练习 10 次。

站姿侧踢

进行这项练习时要保持站直。 请勿侧倾或前倾。

1. 将一条腿抬到一侧，同时保持脚趾向前（见图 7）。

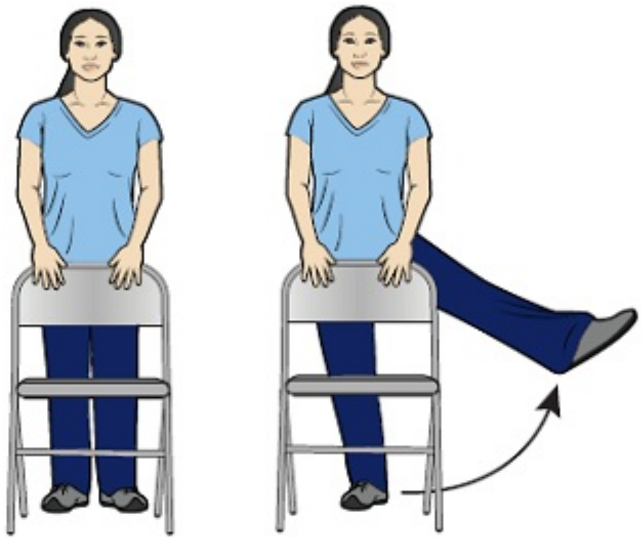


图 10. 向侧面抬升腿部

2. 保持这个姿势 5 秒，然后回到起始姿势。

重复练习 10 次。 然后，用另一条腿再进行该练习。

站姿腘绳肌卷曲

1. 弯曲膝盖，使脚跟靠近臀部。 使两个膝盖保持同一高度（见图 11）。 站直，不要弯曲臀部。

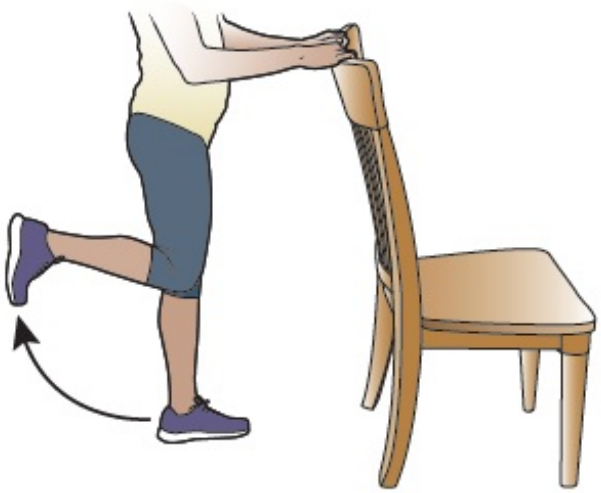


图 11. 弯曲膝盖

2. 把脚放回到地板上。

重复练习 10 次。 然后，用另一条腿再进行该练习。

提跟练习

1. 分开双脚，使其保持约 6 英寸（15 厘米）的间距。
2. 慢慢踮起脚尖，将脚跟抬离地面（见图 12）。

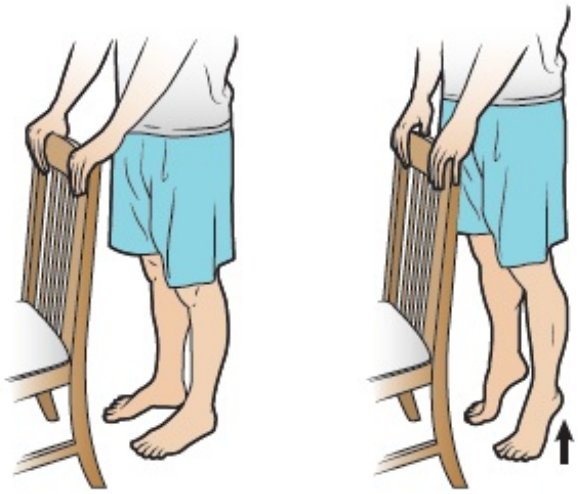


图 12. 抬起脚跟

3. 慢慢放下脚跟回到地面。

重复练习 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