

# 상지 림프부종 관리 (유방암) - 치료편

## 1. 림프부종의 치료방법

림프부종의 초기 진단과 진행 및 악화의 방지 등 삶의 질을 높이는 것에 목표를 두고 있으며, 지속적인 관리가 필요합니다.

림프부종은 림프 순환을 증진시키는 치료를 해야합니다. 아래와 같은 치료 방법을 함께 적용하며 반드시 림프부종 전문 물리치료사를 통해 치료 및 교육을 받고, 그 후에 직접 자가관리해야 합니다.

### ▶ 도수림프배출법

도수림프배출법은 부종 환자에게 적용하는 마사지법으로, 국소 부위에 정체되어 있는 림프액의 이동을 돕기 위한 목적으로 실시합니다.

### ▶ 압박치료

- 특수 압박붕대 방법 저탄력 붕대로 부종 부위에 여러겹 감아 림프 순환이 잘 되도록 도움을 주는 치료 방법입니다.

- 압박 스타킹치료 일상생활을 하는 동안 적절한 압력을 주어 부종이 증가하는 것을 예방하는 방법입니다.

### ▶ 치료적 운동

운동은 근육의 움직임을 통해 림프액이 잘 흐르도록 도와므로 림프부종 예방과 치료에 중요한 방법 중 하나입니다. 운동시 저탄력 붕대나 압박스타킹을 착용 하는 것이 더 효과적이며, 적절한 운동 방법을 교육받아 실시할 것을 권장합니다.

## 2. 림프부종의 치료 전후 주의사항

- ▶ 열감이나 통증 등 감염의 증상이 나타나면 바로 진료를 받고 적절한 치료를 받습니다.
- ▶ 압박치료가 필요할 때는 반드시 림프부종용 붕대나 압박스타킹을 사용해야 합니다.
- ▶ 수면 중에 압박스타킹을 착용할 때는 주의가 필요합니다.

## 3. 림프부종 부위의 감염

림프부종이 있는 부위에 상처, 화상 등이 반복되거나, 림프부종 증상이 심해지면 나타날 수 있습니다. 감염이 생긴 부위에는 아래 세 가지 증상이 나타날 수 있습니다. 감염이 완치될 때까지 2주 이상 압박치료를 중단합니다.



▶ 심한 열

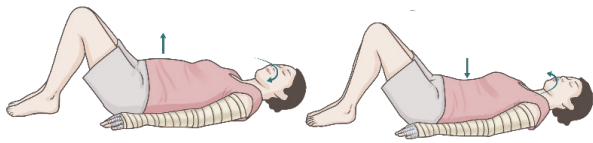


▶ 피부가 빨갛게 변함



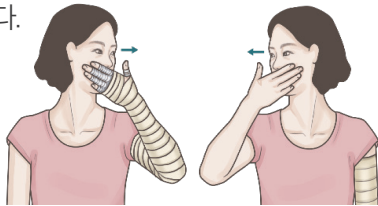
▶ 감기에 걸린 듯한 증상

# 상지 림프부종 관리 (유방암) - 치료편



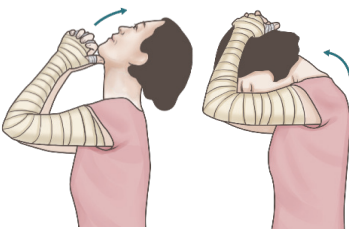
## 1. 복식호흡

코로 숨을 천천히 마시면서 배를 내밉니다.  
입으로 숨을 천천히 뱉으면서 배 근육을 수축시켜  
등쪽으로 당깁니다.



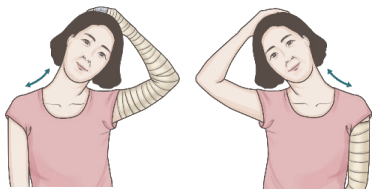
## 2. 고개 돌리기

오른손으로 볼을 잡고 고개를 오른쪽으로 돌려줍니다.  
목 주변 근육이 늘어나는 느낌이  
들 때까지 당긴 후 10초 정도 유지합니다.  
왼손도 실시합니다.



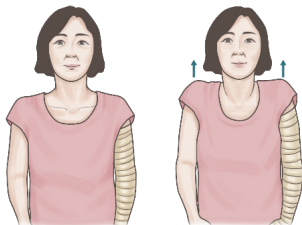
## 3. 머리 젖히기

머리를 천장을 향해 젖힙니다. 양 손을 이용하여  
목 앞쪽 근육이 늘어나는 느낌이 들도록 합니다. 머리를  
바닥을 향해 가볍게 숙입니다. 양 손을 이용하여  
목 뒤쪽 근육이 늘어나는 느낌이 들도록 합니다.



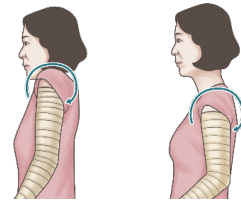
## 4. 머리 경사운동

오른손으로 머리를 잡고 머리를 오른쪽으로 당깁니다.  
목 주변 근육이 늘어나는 느낌이 들 때까지 당긴 후  
10초 정도 유지합니다. 왼손으로도 실시합니다.



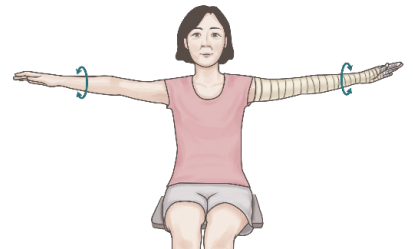
## 5. 어깨 올렸다 내리기

가슴을 편 상태에서 숨을 마시며 양쪽 어깨를 귀쪽으로  
끌어 올렸다가 숨을 뱉으며 어깨를 떨어뜨립니다.



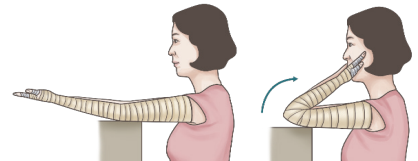
## 6. 어깨 돌리기

가슴을 펴고 앉은 상태에서 큰 원을 그리듯 어깨를  
가볍게 돌립니다.



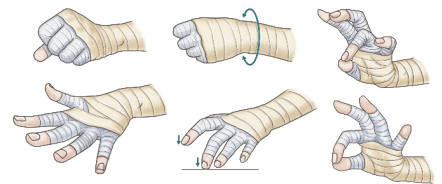
## 7. 팔 돌리기

팔을 양 옆으로 쭉 편 상태에서 손으로 원을  
그리듯이 천천히 돌립니다.



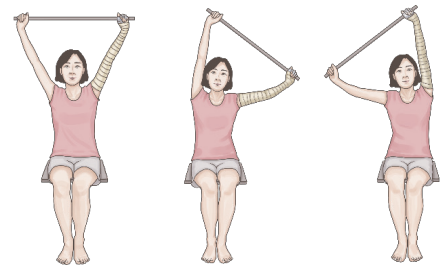
## 8. 팔꿈치 구부렸다 펴기

팔꿈치를 구부렸다 펴니다.



## 9. 손목 및 손가락 운동

주먹을 가볍게 쥐었다 폅니다. 주먹을 쥔 상태에서  
손목을 가볍게 돌립니다. 손가락을 피아노 치듯이  
움직입니다. 손가락 끝을 번갈아가며 서로 맞닿니다.



## 10. 옆구리 스트레칭

양 팔을 편 상태에서 어깨보다 넓게 벌려  
막대를 짚니다. 팔을 들어 올린 후, 상체를 옆으로  
기울이며 반대쪽 옆구리가 늘어나는 느낌이 들도록  
당긴 후 10초 정도 유지합니다.