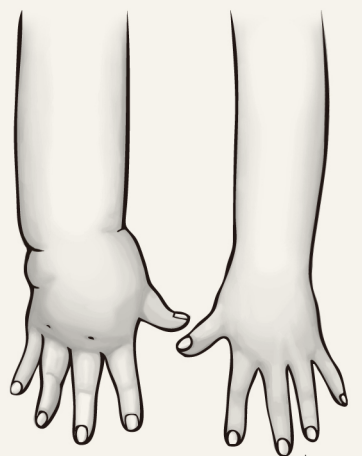


림프부종의 증상

림프부종의 초기에는 부종이 나타나더라도 아침이나 휴식 후 저절로 회복되지만 이를 초기에 관리하지 않으면 자연적으로 회복되지 않는 부종으로 진행되다가, 감염발생, 팔, 다리의 기능적 운동저하가 옵니다.

환자가 알 수 있는 림프부종의 증상

- 반지 등을 착용하였을 때 조이는 느낌
- 통증, 쑤시는 느낌 또는 무거운 느낌
- 피부가 붉어지거나 부종이 생김
- 열감이나 통증 등 감염의 증상이 있음
- 함요부종 (피부를 손 끝으로 누르면 눌린 자국이 수초동안 지속되는 증상)



림프부종이 생긴 팔

Kim

림프부종 증상의 일상생활 관리방법

림프부종이 있는 팔 부위에는 아래와 같은 사항을 **주의하여** 관리해 주십시오.

림프액 생성을 증가시키는 요인

- 온열 (온찜질, 반신욕, 족욕, 전기장판)
- 반복된 감염, 화상, 알레르기 반응
- 과도한 근육운동 (무거운 아령, 빠르게 휘두르는 동작)
- 과도한 노동 (이사, 김장, 명절가사)
- 장시간의 비행기 탑승
- 반복된 주사, 침, 안마 (마사지)

림프액 흐름을 방해하는 요인

- 반지, 시계 등의 악세서리
- 조이는 속옷 (거들, 브래지어)
- 장시간 백팩 착용
- 팔베개



국가암정보센터
National Cancer Information Center

제 · 작 보건복지부·국립암센터
문의처: 국가암정보센터 (1577-8899 | www.cancer.go.kr)
© Copyright 2013 NATIONAL CANCER CENTER | 69-10-3-20

상지 림프부종 관리

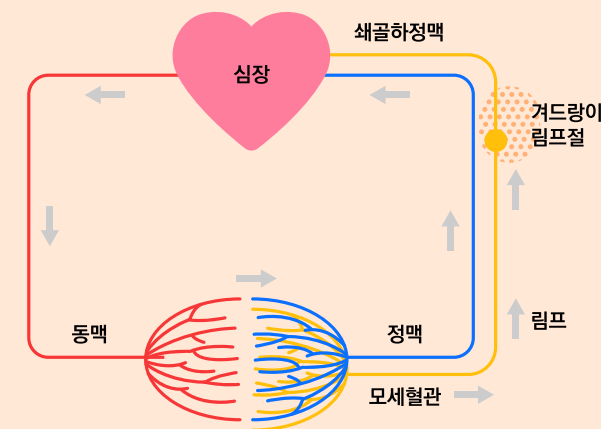
유방암

림프부종이란?

조직세포 사이의 간질액이 림프계로 흡수되면 림프액이라고 합니다. 림프액은 림프계를 따라 이동해 혈류로 돌아가게 됩니다. 이러한 과정에서 수술이나 감염 등의 원인으로 림프계가 손상되어 막히면 림프액이 증가하거나 흐름이 정체되어 림프부종이 발생하게 됩니다.

암환자에게 림프부종은 어떨 때 생기나요?

- 겨드랑이 림프절 절제술을 한 경우
- 림프절 부위에 방사선치료를 한 경우
- 림프절로 암이 전이된 경우



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 물리치료를 통해 치료 및 교육을 받고, 그 후에 직접 자가 관리해야 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

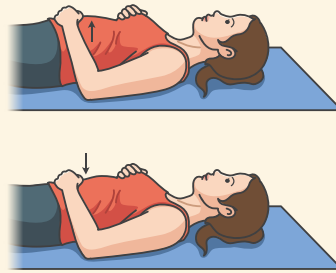
운동은 근육의 움직임을 통해 림프액이 잘 흐르도록 도우므로 림프부종 예방과 치료에 중요한 방법 중 하나입니다. 운동시 저탄력 붕대나 압박스타킹을 착용하는 것이 더 효과적이며, 적절한 운동 방법을 교육받아 실시할 것을 권장합니다.

1. 림프흐름 증가운동

즉각적으로 림프흐름을 촉진하는 운동입니다. 붕대나 스타킹을 착용하면 더 효과적입니다.

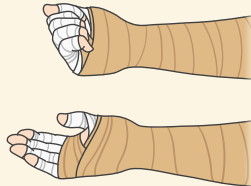
1) 복식호흡

- 호흡할 때 가능하면 가슴이 움직이지 않고, 배가 움직이도록 합니다.
- 한손은 배 위에, 한손은 가슴 위에 올려놓습니다.
- 숨을 들이 마실 때 배를 볼록하게 하고, 숨을 내쉴 때는 배를 납작하게 합니다.
- 들이 마실 때 천천히 5까지 세면서 코로 들이마시고, 내쉴 때 천천히 10까지 세면서 입으로 내쉽니다.



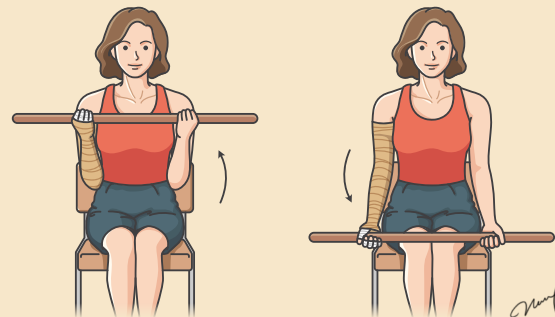
2) 주먹 쥐기

- 손바닥이 천장을 향하게 하고 천천히 주먹을 쥐어줍니다.
- 3~5초 유지 후 천천히 펴줍니다.
- 부드러운 공을 손에 쥐고 수행해도 좋습니다.



3) 팔꿈치 구부리기

- 막대나 수건을 잡고 팔꿈치는 옆구리에 붙여줍니다.
- 천천히 구부려 5초 유지 후 천천히 펴줍니다.
- 옆구리에서 팔꿈치가 떨어지지 않도록 주의합니다.

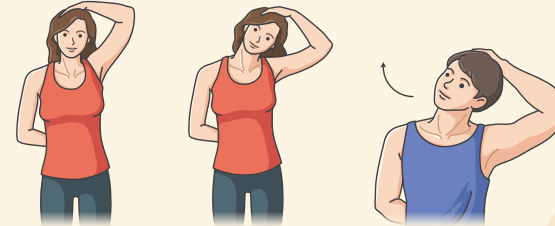


2. 주변 조직 스트레칭

섬유화된 조직, 짧아진 근육, 잘못된 자세로 인해 림프흐름이 방해받지 않도록 관리하기 위해 수행하는 운동입니다. 3개월 이상 꾸준히 수행합니다.

1) 목 스트레칭

- 한 손은 뒷집히고 반대 손으로 머리를 당겨 10초 동안 유지합니다.
- 그대로 고개를 돌려 천장을 보며 10초 동안 유지합니다.
- 양쪽을 번갈아 10회 반복합니다.



2) 코너 스트레칭

- 코너를 바라보고 한 발짝 떨어져 섭니다.
- 팔꿈치를 구부리고 양쪽 벽에 아래 팔을 올립니다. 이 때, 팔꿈치는 가능한 어깨 높이로 올려줍니다.
- 가슴을 코너로 내밀어 15~30초 동안 유지하고 시작자세로 돌아옵니다.
- 10회 반복합니다.



3. 코어운동

- 양쪽 무릎을 세우고, 두 손을 엉덩이 옆에 가지런히 놓습니다.
- 골반을 최대한 들어올린 상태를 10초간 유지하고 시작자세로 돌아옵니다.
- 10회 반복합니다.



림프부종의 치료 전후 주의사항

주의사항

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

림프부종 부위의 감염

림프부종이 있는 부위에 상처, 화상 등이 반복되거나, 림프부종 증상이 심해지면 나타날 수 있습니다.

감염이 생긴 부위에는

- **심한 열**이 나거나,
- **피부가 빨갛게** 변하기도 하며,
- **감기**에 걸린 듯한 증상

이 나타날 수 있습니다. 감염이 완치될 때까지 2주 이상 압박치료를 중단합니다.