

림프부종의 증상

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

환자가 알 수 있는 림프부종의 증상

- 신발 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 다리

림프부종 증상의 일상생활 관리방법

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

림프액 생성을 증가시키는 요인

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

림프액 흐름을 방해하는 요인

- 허리띠 등의 악세서리
- 조이는 속옷 (거들, 브래지어)
- 다리 꼬고 앉기

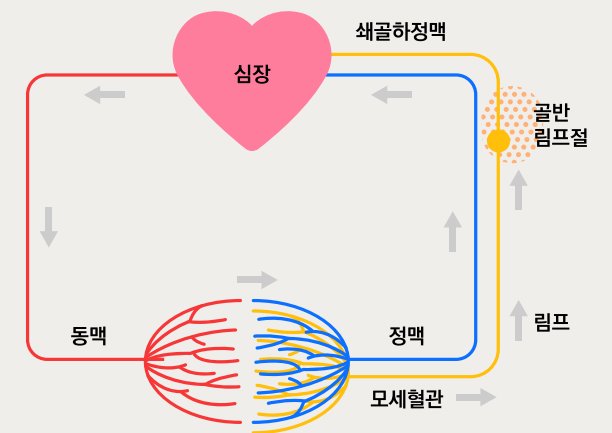
하지 림프부종 관리 부인암

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?

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



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 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.

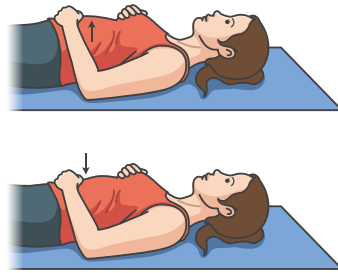
치료적 운동

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

즉각적으로 림프흐름을 촉진하는 운동입니다. 붕대나 스타킹을 착용하면 더 효과적입니다.

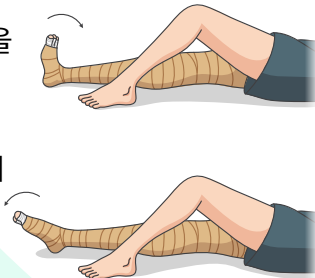
1) 복식호흡

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



2) 발목 펌핑 운동

- 누운 상태에서 발 끝을 얼굴방향으로 당겨 5초 유지합니다.
- 다시 반대쪽으로 늘려 5초 유지합니다.
- 20회 반복합니다.



3) 허벅지 운동

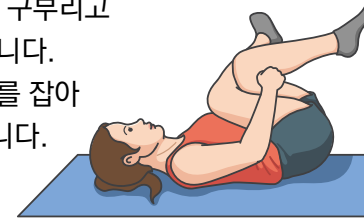
- 한쪽 무릎아래에 수건을 받치고 눕습니다.
- 허벅지에 힘을 주어 수건을 누르고 5초 유지합니다.
- 10회 반복합니다.



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

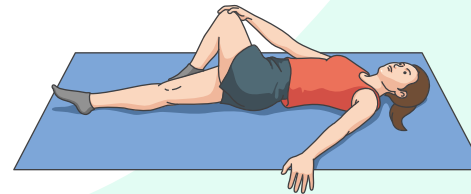
1) 누워서 다리를 교차시키는 스트레칭

- 무릎을 90도 정도로 구부리고 두 다리를 교차시킵니다.
- 양손으로 허벅지 뒤를 잡아 가슴쪽으로 당겨줍니다.
- 엉덩이 근육이 당겨지는 느낌이 오도록 하여 15초간 유지합니다.
- 호흡은 참지 않고 편안히 호흡하며, 다리 위치를 바꿔가며 실시합니다.
- 양쪽을 번갈아 5회 반복합니다.



2) 허벅지를 내전하는 스트레칭

- 바닥에 누워 한쪽 무릎을 90도 정도 구부립니다.
- 구부린 쪽 손과 상체를 바닥에 붙인 채 다리를 반대쪽으로 넘겨줍니다.
- 15초간 이 자세를 유지하고 편안히 호흡합니다.
- 양쪽을 번갈아 5회 반복합니다.



3. 코어운동

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



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.

림프부종 부위의 감염

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

감염이 생긴 부위에는

- 심한 열이 나거나,
- 피부가 빨갛게 변하기도 하며,
- 감기에 걸린 듯한 증상

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