

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 치료방법을 함께 적용하며 **반드시 림프부종 전문 물리치료를 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



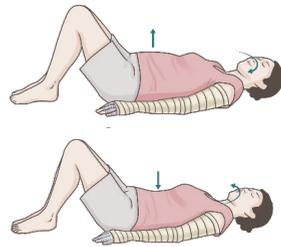
▶ 감기에 걸린 듯한 증상

1. 림프흐름 증가운동

즉각적으로 림프흐름을 촉진하는 운동입니다.
붕대나 스타킹을 착용하면 더 효과적입니다.

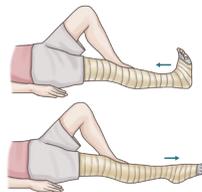
1) 복식호흡

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



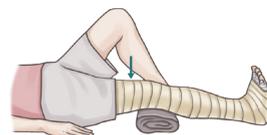
2) 발목 펌핑 운동

- ▶ 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.



2. 주변 조직 스트레칭

섬유화된 조직, 짧아진 근육, 잘못된 자세로 인해 림프흐름이 방해받지 않도록 관리하기 위해 수행 하는 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.



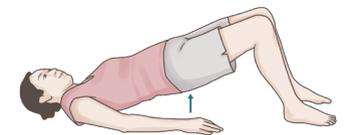
2) 허벅지를 내전하는 스트레칭

- ▶ 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) 코어 운동

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



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 물리치료를 통해 치료 및 교육을 받고, 그 후에 직접 자가관리해야 합니다.

- ▶ 도수림프배출법
- ▶ 압박치료
- ▶ 치료적 운동

▶ 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 림프순환이 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.

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

1. 림프흐름 증가운동

즉각적으로 림프흐름을 촉진하는 운동입니다. 붕대나 스타킹을 착용하면 더 효과적입니다.

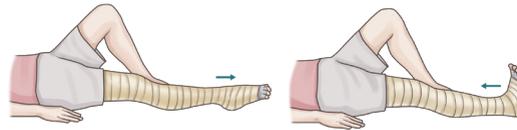
1) 복식호흡

- ▶ 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) 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.



2. 주변 조직 스트레칭

섬유화된 조직, 짧아진 근육, 잘못된 자세로 인해 림프흐름이 방해받지 않도록 관리하기 위해 수행 하는 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) 코어 운동

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

