

シンプルリンパドレナージ

-上肢-

大阪医科大学附属病院

TEL (072) 683-1221 (代表)



リンパドレナージは、皮膚の数 mm 下に溜まっているリンパ液を深部へ戻していく手技であり、筋肉をほぐすマッサージとは異なります。

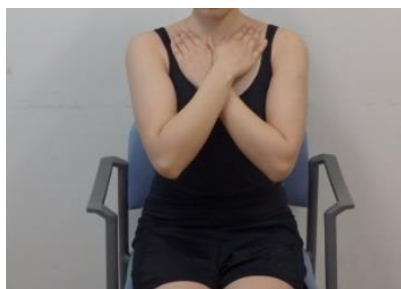
・直接肌に手を当て、皮膚の動きを確認すること ・ゆっくりと行うことを意識しましょう。

☆右乳がん術後：左脇と右鼠径部のリンパ節へ流す

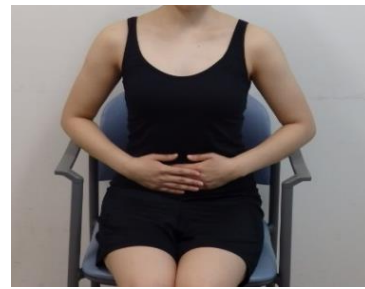
☆左乳がん術後：右脇と左鼠径部のリンパ節へ流す



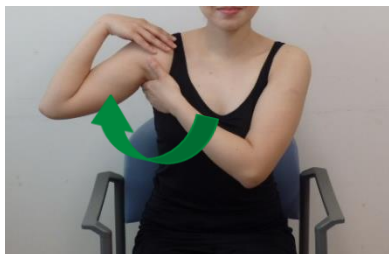
- ① 肩回し 10回
前から後ろへ大きく、
ゆっくりと回す。



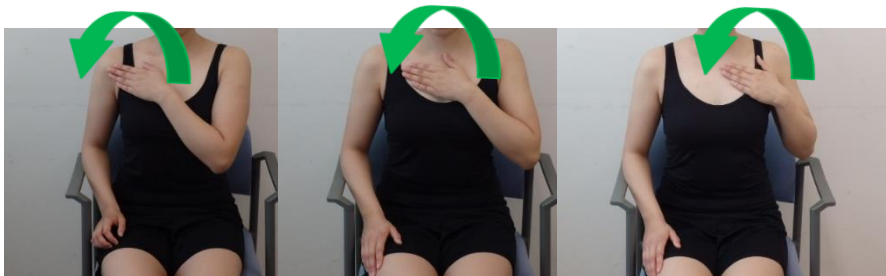
- ② 鎖骨 10回
鎖骨の上のくぼみに手を当てて回す。
※左右の首回しや肩の上下運動でも良い。



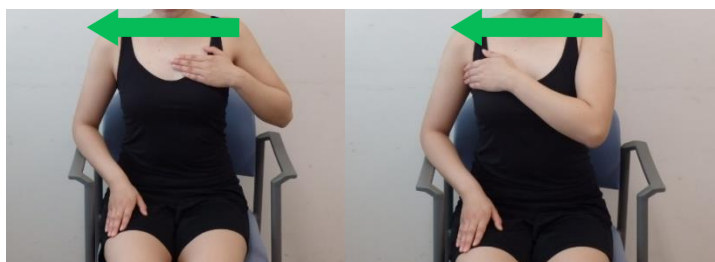
- ③ 腹式呼吸 10回
鼻から吸う-お腹を膨らませる。
口から吐く-お腹を凹ませる。



- ④ 非術側の脇 20回
非術側の脇に手を当てて、
さする。



- ⑤ 鎖骨の下 各位置を3~5回
左右の脇を結ぶ線を3等分し、非術側から順に
(A→B→C), 各点をそれぞれ非術側の脇に向かってさする。



- ⑥ 鎖骨の下 3~5回
CからAに向かって連続でさする。



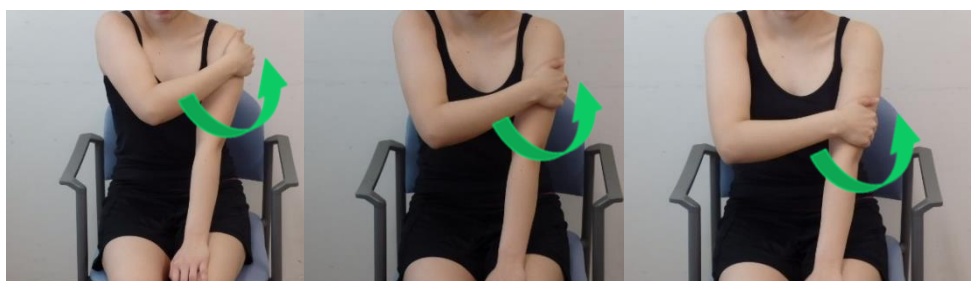
- ⑥ 術側の鼠径部
 (足の付け根) 3~5回
 足の付け根に両手を当て
 て上外側に向けてさする。



- ⑦ 術側の体側 各位置を 3~5回
 術側の腰から脇を結ぶ線を 3 等分し, 腰側から順に
 (A→B→C), 各点をそれぞれ足の付け根に向けてさする。



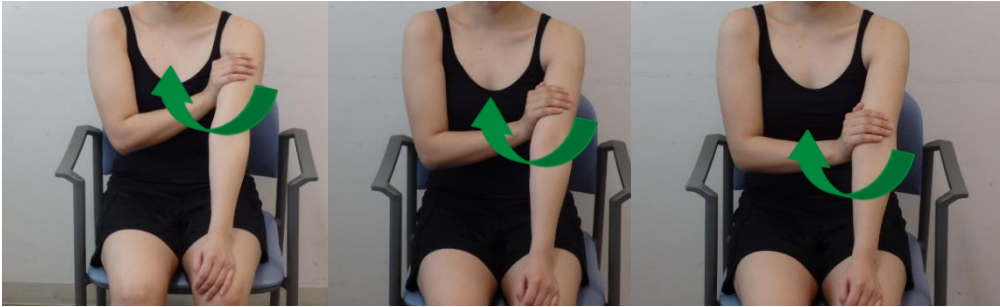
- ⑧ 術側の体側 3~5回
 C から A に向かって連続でさする。



- ⑨ 術側の肘から肩 (後外側) 各位置を 3~5回
 術側の肘から肩の間を 3 等分し, 肩側から順に (A→B→C),
 各点をそれぞれ外上方へさする。



- ⑩ 術側の肘から肩 (後外側) 3~5回
 C から A に向かって連続でさする。



- ⑨ 術側の肘から肩（前内側） 各位置を 3~5 回
 術側の肘から肩の間を 3 等分し，肩側から順に（A→B→C），
 各点をそれぞれ外上方へさす。



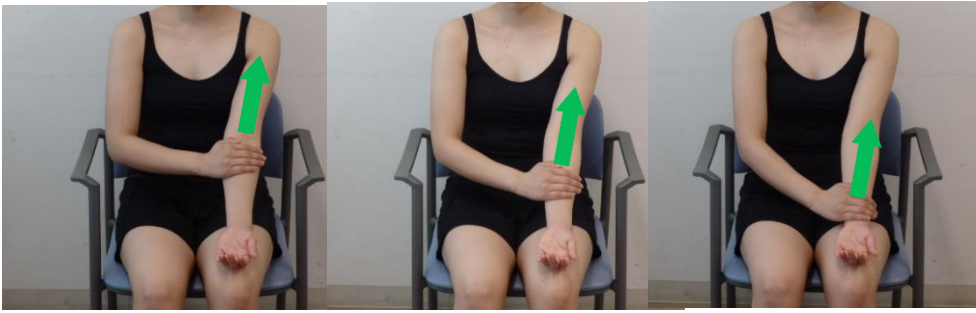
- ⑩ 術側の肘から肩（前内側） 3~5 回
 C から A に向かって連続でさす。



- ⑪ 肘前 3~5 回
 肘の前に手を当てて，
 上方へさす。



- ⑫ 肘後ろ 3~5 回
 肘の後ろに手を当てて上方へさす。



- ⑬ 肘から手首の間（前面）各位置を 3～5 回
肘から手首の間を 3 等分し、肘側から順に（A→B→C）、
上方へさする。



- ⑭ 肘から手首の間（前面）3～5 回
C から A に向かって連続でさする。



- ⑮ 肘から手首の間（後面）各位置を 3～5 回
肘から手首の間を 3 等分し、肘側から順に（A→B→C）、
上方へさする。



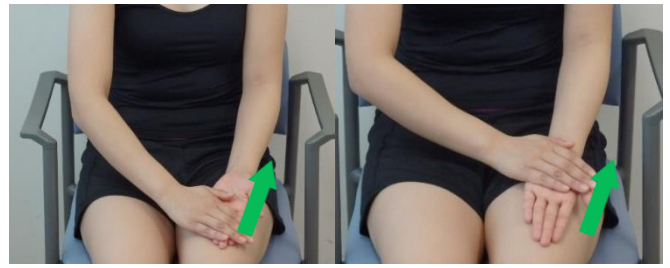
- ⑯ 肘から手首の間（後面）3～5 回
C から A に向かって連続でさする。



⑰ 手の甲, 指 3~5回

指から手首に向かってさする。

※指に浮腫がある場合は1本ずつ行う。



⑱ 手の平 3~5回

指から手首に向かってさする。



⑲ まとめ 腕から非術側の脇（前後面） 3~5回

“A 指→B 肩→C 鎖骨の下→D 非術側の脇” を全て通り
全体をさする。



⑳ まとめ 腕から術側の鼠径部（前後面） 3~5回

“A 指→B 肩→C 術側の体側→D 術側の鼠径部” を全て
通り全体をさする。