

# 下肢のリンパ浮腫の日常においてできる運動療法

## 1. 日常で足を上げる時間を作る

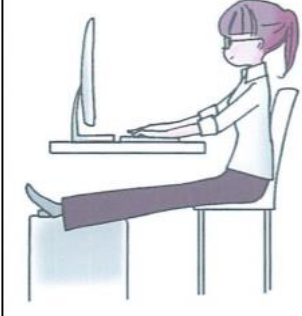
家にいるときは、なるべく脚や足を上げる時間を作る。お尻が落ち込むと、むくみが生じやすいので、傾斜は大腿部(もものつけ根)からではなく、お尻の下から徐々に高くなるように



いすやソファに座るときは、前に足置き用の台(オットマン)などを置き、脚をのせる



デスクワークでは、机の下に台を置いて脚を伸ばす



たたみの部屋では、正座や横座りを避け、脚を投げ出して座る



## 2. リンパの流れを促す運動

### ① 深呼吸

深部リンパ系の流れ促進



### ② 足踏み・足首回し

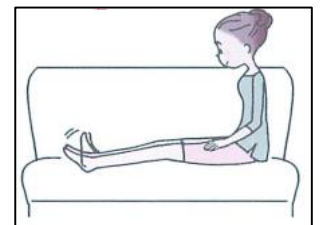


### ③ ラジオ体操



ラジオ体操もきちんとやると運動量が多い(皮膚組織の緊張、循環機能の改善)

### ④ 足を伸ばして足首運動



## 3. むくみのある人に効果のある運動

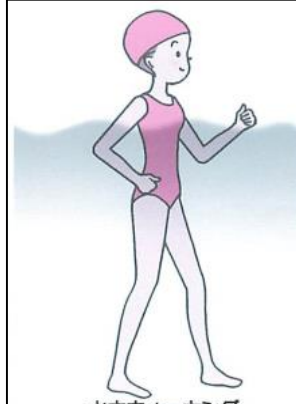
### ① 自転車こぎ

実際に自転車に乗らなくても、寝転んで足を挙げてこぐ運動をしたり、エルゴメーター(自転車のペダル踏み)を使ったりしても同じ効果が期待できる



### ② ウォーキング

朝夕の散歩を習慣づけるといい。ゆっくり四季の移ろいを楽しみながら無理なく行おう



水中ウォーキング

ヨガやストレッチもおすすめてです

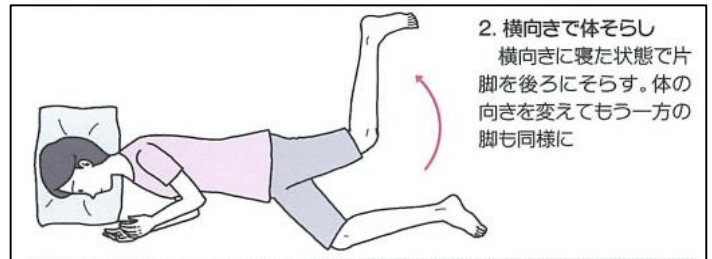
\*水圧があるので全身を圧迫することができます。また、水中は浮力があるので足腰への負担が少ないです。

\*文献"イラストでわかるリンパ浮腫"廣田彰男監修 法研. 2013. 一部改変。資料の無断複写、複製、転載を禁じます。

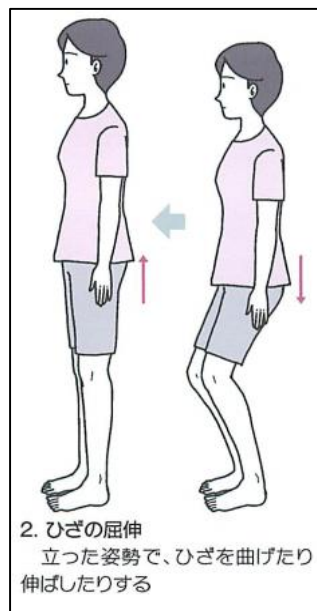
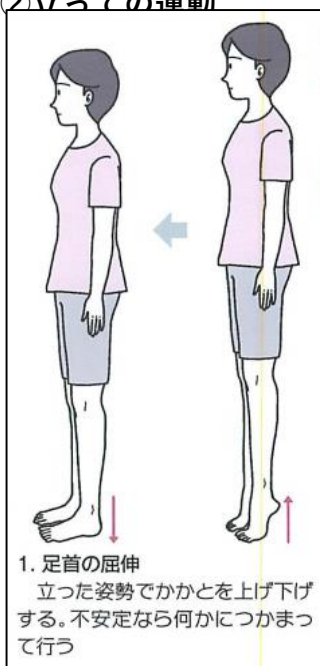
# 日常に取り入れられる運動

## 1. 予防的にする運動

### ①寝ながらの運動



### ②立っての運動

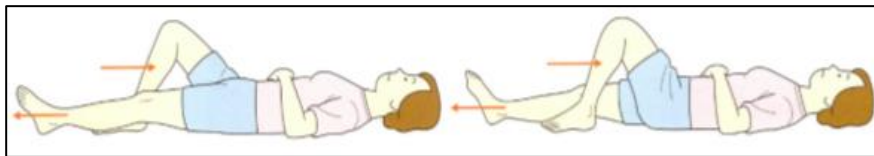


\*ふらつきのある方は転倒防止の為に  
机などしっかり安定したものに、  
つかまってする事をあ勧めします。

\*弾性着衣を付けての運動療法は、より  
効果が期待できます。

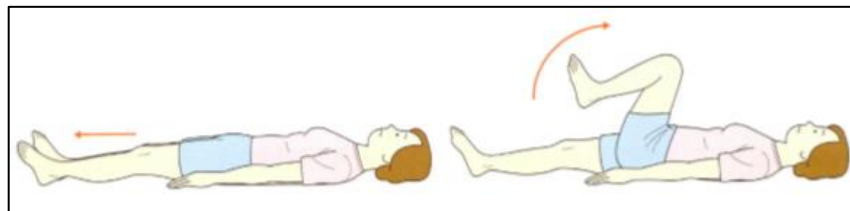
## 2. 予防的にする運動（運動療法例）

### ①仰向けでの足の曲げ伸ばし



仰向けで両足を伸ばしお腹に両手を置いて、片足ずつ曲げ伸ばしをする（左右とも）

### ②仰向けで足の曲げ伸ばし（応用編）



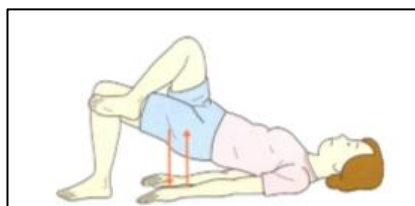
仰向けで両膝をの伸ばし体の横に手を置く、片方の膝を胸へ引き寄せ（5秒）そして、足を伸ばす（左右とも）

### ③仰向けでのブリッジ（両側）



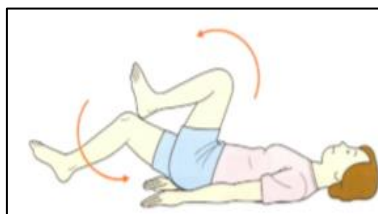
仰向けで両膝を立て殿部を持ち上げ、5秒経ったら元に戻す

### ④仰向けでブリッジ（片側）



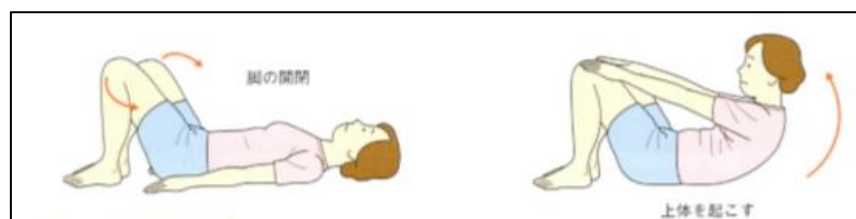
③の姿勢で、片足の膝を曲げて反対側の膝の上に乗せて、③と同様にする

### ⑤仰向けで下肢の筋力アップ



仰向けで自転車をこぐ要領で、両足同時とする

### ⑥仰向けで体幹の筋力アップ



腹筋、背筋などの筋力を刺激する

部改

足の開閉

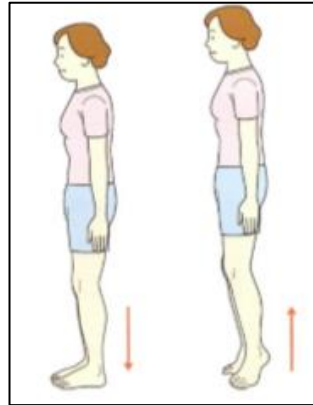
上体おこし

⑦股関節の外回し



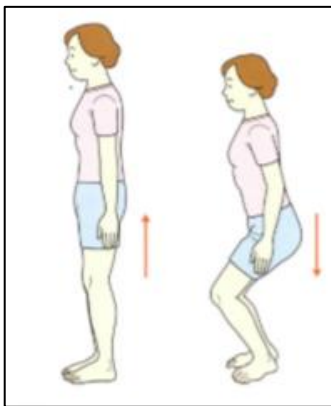
膝を90度の曲げた状態で  
外側に向けて円を描くよ  
うに回す（左右とも）

⑧つま先立ち



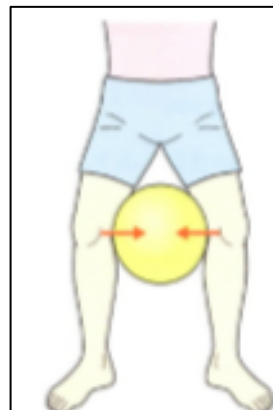
かかとを上げる程度  
から始め慣れたら、  
つま先だけで立つ

⑨スクワット



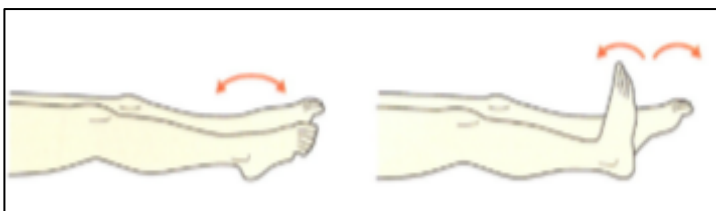
足は肩幅の広さで、  
両手はまっすぐ下  
に下ろす。そのま  
まの姿勢で膝を曲げる

⑩ボールを使用する



両膝の間にボールを  
挟み押しつぶす。  
次に両膝の力を抜く

⑪足関節の曲げ伸ばし



⑫足指の曲げ伸ばし



グーの状態

パーの状態

\*それぞれのお体の状態によって無理なくして下さい。

ふらつきがある方は転倒防止の為、机などしっかりしたものにつかまってすることをお勧めします。

\*弾性着衣をつけての運動療養は、より効果が期待できます。

文献”リンパ浮腫の手技とケア”廣田彰男監修 学研2020. 一部改変。資料の無断複写、複製、転載を禁じます。



