

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



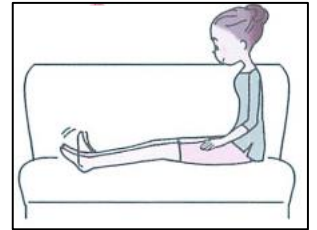
② 足踏み・足首回し



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。