

「下肢リンパ浮腫に対する 圧迫下運動療法の即時効果」の検証

- リンパ浮腫は、日常生活の不便さや精神的な負担から生活の質に大きく影響する事があります.
- 治療について



①スキンケア



②リンパドレナージ

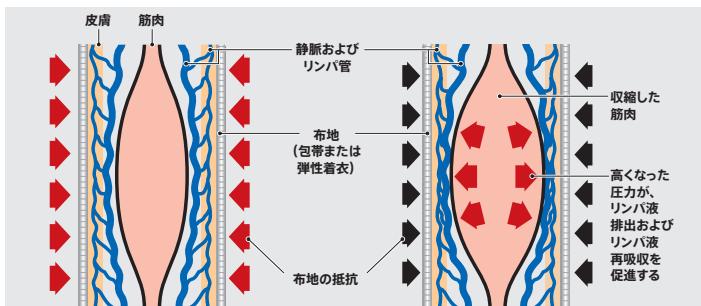


③圧迫療法



④圧迫+運動療法

- ・リンパ浮腫の治療では上記①～④に日常生活指導を加えた複合的治療が一般的です.
- ・「圧迫した状態での運動療法」は、圧迫と運動による筋肉の収縮によって、さらにリンパの流れを刺激し、リンパ液の排出や再吸收を促進させるという考えに基づいています(下図参照).



- ・しかし、「圧迫した状態での運動療法」の有効性は十分に明らかになっていません.

- 圧迫した状態での運動療法により、どの程度むくみが変化するのか検証を行っています.
 - ・弾性包帯で圧迫した状態で、自転車15分こいでいただきます.
 - ・その前後で下肢のむくみがどの程度変化したかを計測し、運動による効果を判定します.
- この検証に参加していただくことで、むくみが改善することが見込まれます(個人差はあると思われます). また、どれくらい運動を行えば良いかの一つの目安になります.

