

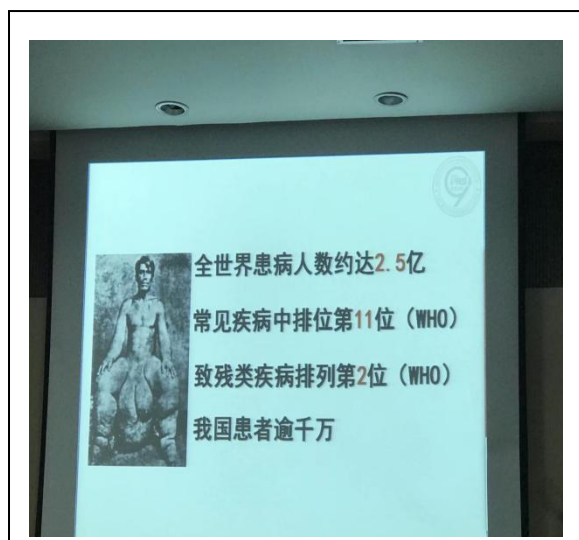
谨以我手，还您轻舞飞扬……
——带您走进淋巴水肿治疗师的成长历程

淋巴水肿培训班二期学员 袁琛烨

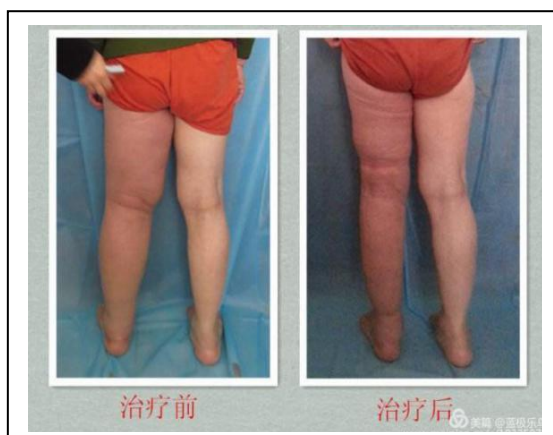
2018年5月，南京，来自全国各地的31名怀揣梦想的护理人聚集于此，在这里——金陵古都，她们将向着同一个目标——淋巴水肿治疗师，踏上新的征程！



不知道淋巴水肿啥样？好吧，这就是下图内所示，可别小看它，展示给你看的这些个案例都是属于轻的哦，重的案例简直让你不忍直视



淋巴水肿：是指机体某些部位淋巴液回流受阻引起的软组织液在体表反复感染后皮下纤维结缔组织增生，脂肪硬化。若为肢体则增粗，后期皮肤增厚、粗糙、坚韧如象皮，亦称“象皮肿”。就是老百姓俗称的“**橡皮腿**”啦！



(赶紧来看看老师的“魔力之手”创造的奇迹吧)

首先参观下集中营吧，
她们将在这里进行连续 15
天紧锣密鼓的系统培训，据
说，没有周末哦.....



总说生活需要仪式感，学习同样需要.....



在简短的开班仪式上，
江苏省护理学会理事长霍孝
蓉女士进行了讲话，会议由
省伤口造口专业委员会主委、
南京鼓楼医院吴玲老师主持，
省护理学会副秘书长及部分
老师参与了会议。

话不多说，先来张集体照吧，大家认识下要共同生活学习半个月的同学们，满屏各年龄层的护理人，火眼金睛的你能准确区分出老师和学员吗？



哈，傻傻分不清了吧，来，咱先来个排除法喽，小编先给你介绍下本次学习班强大的师资阵容.....

刘宁飞教授：

国际淋巴学会执行委员，第二十一届国际淋巴学大会主席，上海九院淋巴中心负责人。就是在她孜孜不倦的钻研下，让无法治愈、饱受病痛折磨的淋巴水肿患者看到了希望。



潘伟人教授：

医科大学解剖系教授，国内淋巴系统解剖专家，目前参考的《人体躯干淋巴系统解剖图谱》就是出自潘教授的手笔哦！这么好的机会，妥妥的要签名啦！



黄广合教授：

香港将军澳医院资深伤口造口治疗师，香港淋巴水肿学会副会长。整整一个礼拜的课程下来，满屋子的港版普通话，不晓得有没有人做梦都在“细啊，不细呀”的呢。



王蓓老师：

中国妇幼保健协会乳腺专家委员会委员，护理学组副组长，江苏省人民医院乳腺病科护士长。其幽默风趣的讲课方式直接将咖啡打入了冷宫。说到这里吧，还有个丢人的小插曲，这位老师的亲和力让小编第一次把她误认为自己的同学，当时直接自我安慰：反正老师不认识我。



曹耀萍老师：

南京鼓楼医院妇科护士长。其深入浅出、理论与实践结合相宜的讲课方式，让学员们汲取知识之余，还分享与自己的同事。

陈佳佳老师：

中国淋巴水肿学组委员，国际淋巴水肿治疗师。这位来自上海九院的帅锅，居然比现场的很多学员都小，顿时让小编觉得，自己不光要好好学习天天向上，还得大踏步向前才行啊。



前方高能

下面隆重推出的两位当然是全程负责本次培训班的羊丽芳老师和柏素萍老师啦，从学员的前期报名、报到，到课程的设计、师资的联系安排、乃至学员的整个学习阶段的学习、生活等一切事宜，都离不开她们的悉心安排。此处，掌声响起来啦



柏素萍老师：

江大附院烧伤整形科护士长，本次项目主要负责人，培训班的班主任之一。小编给你漏个风，当年昆山“8.2”爆炸事故伤员救治，柏老师第一时间带领她的同事们

赶赴当地医院，指导、协助患者的救治，在苏州呆了整整一个月哦……（俺们的柏老师少女心满满有木有）

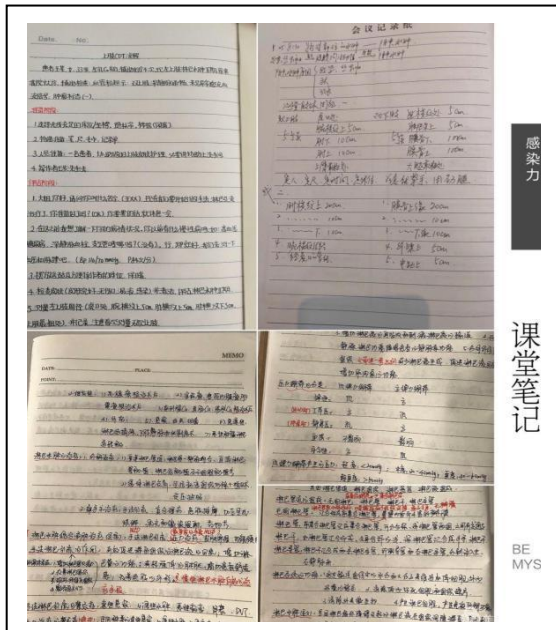
羊丽芳老师：

世界造口治疗师协会委员，江苏省造口伤口专业委员会副主任委员。开设江苏省内首家造口专科护理门诊，从事伤口造口专科治疗 20 余年。乖乖，小编从进护校门到现在都没 20 年啊……



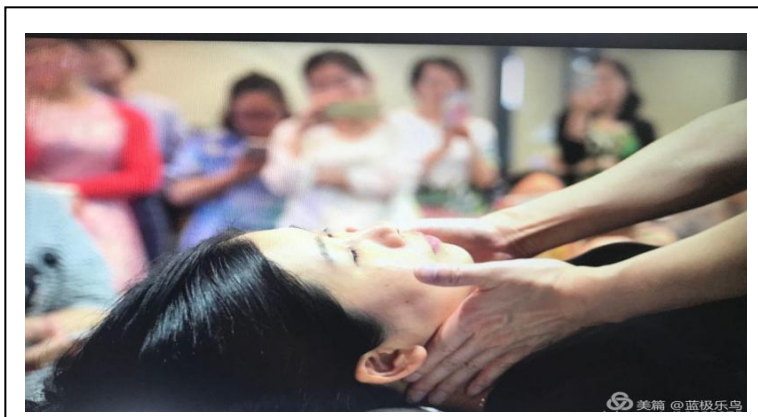
“学习号”列车即将启动啦！！





课堂掠影一：看到大家求知若渴的小眼神没，那么认真听着老师们声情并茂的讲解，时不时来点师生互动，仿佛要把淋巴水肿系统研究个底朝天呢...脑子记不住要用手机“咔嚓”定格下来，回去再好好整理成笔记写下来，讲义上记得那叫一个密密麻麻哟。

课堂掠影二：淋巴引流手法初体验。课堂上我们获知该手法目的是促进淋巴液流动及淋巴管清空的方式。通过把淋巴液引流到未堵塞的淋巴通路中，从而促进淋巴液的转运，增加淋巴吸收的动力和容量。淋巴引流动作要轻柔缓，避免过度刺激淋巴系统。实际操作起来，可没想象中那么简单呢。



黄老师示范操作了，机会难得哦，赶紧的体验下.....

哇塞，手法淋巴引流原来这么舒服呢，比在美容院做 spa 还舒服，都

快睡着了.....

老师超有耐心的指导着每一位学员的手法，一圈下来带着浓浓港味的定圈、泵送、铲送、施压不施压成了大家的口头禅。



课堂掠影三：咦，姑娘们这上、下肢绑的啥呀？跟麻花儿似的.....

小编来科普：淋巴水肿患者在手法引流的基础上，要进行压力治疗，就是多层短弹力绷带加压包扎。这样能够给予肢体增加额外的压力，促进肌肉收缩，改善淋巴管平滑肌功能，从而增加淋巴液的流动，软化淋巴水肿组织，增加淋巴引流治疗后效果。

涨知识了，有木有.....

铛铛铛铛铛，show time

咋样，动手能力是不是棒棒的，经由老师的指导，俺们也打出了整齐有梯度又不失美观的绷带了呢，必须给自己点个赞。





课堂掠影四：瞧这五彩缤纷的，是不是很有艺术感呢！这可不是贴着玩儿的胶布哦，隆重介绍下——肌内效贴！



它是一种特殊材质的胶布，贴于体表以达到增进或保护肌肉骨骼系统、促进运动功能的非侵入性治疗技术。常用于各类运动损伤的处理，并广泛延伸到神经康复、美容等领域。对淋巴水肿的引流也是有一定作用的呢！

化妆舞会时间到！！！为了缓解治疗时的痛苦，肌内效贴涉及了各种颜色，让你看着绚丽的颜色有个美好的心情。看小编调皮又才气满满的春同学，眼睛一眨，一条毛毛虫上手了（PS：隔着屏幕的你，是不是也有肌肉酸痛的困扰呢，不妨来试试吧！）



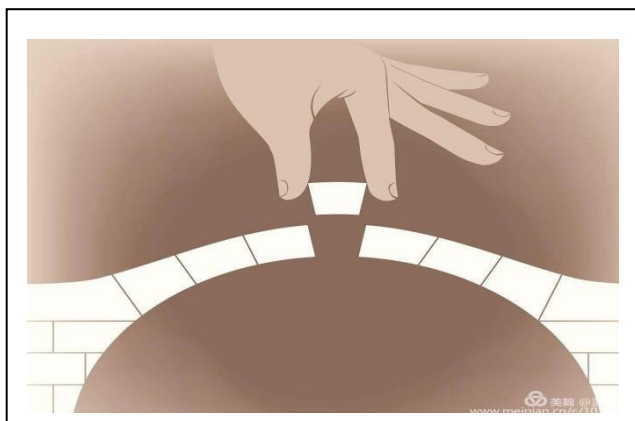


课堂掠影五：“吸气、呼气……”上图中大家整齐有序的这是练瑜伽，打太极吗？No，No，No 这可是淋巴水肿的功能锻炼操，看学的多起劲呢，这可是每个 CDT 治疗的患者每天都要练习的呢，即将作为指导者的我们得牢牢的掌握才行啊！



彩蛋时间：不自量力的挑战老师的平板支撑，结果——全军覆没、输的妥妥哒，小编付出的惨痛代价就是

足足疼了两天，那叫一个酸爽（聪明如你，找找我们最强大的柏老师在哪里吧）

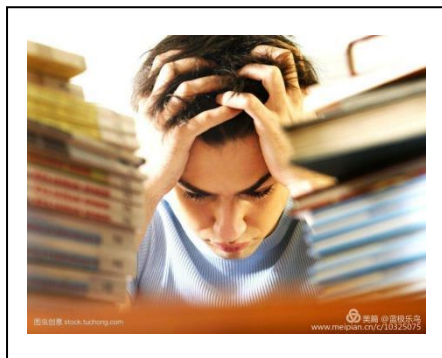


紧张又丰富的学习结束后，**重头戏**来喽！！

啥？不明白？考试嘛，学了这么久不得检验检验你到底掌握了些啥子哦

考前 30 分钟：

A: 啥子？考试时间 2 小时？那得需要多大的题量哦看到的呢？死定了，你快≈回来



B: 老天保佑，我只要过不求高分

C: 呀，昨儿这题还咋的现在脑子答案，

D: 啥，你这都背了，我都没看到过蛮，呀呀呀！

铛铛铛，时间到，排排坐准备考试啦



考场内安静的，除了纸笔摩擦发出的“沙沙”声，都能听到自己紧张的心跳声，好在关键时刻跑出去的答案又都回来了

考完了？NO，还有操作考试呢，从 MLD 到 MLLB，连功能锻炼都不放过呢。猫特尔直接手脚齐上，看，连班主任都给拎出被窝，难逃“被练习”。

（据说：有的小伙伴练到后半夜呢，第二天又早早的开工了）

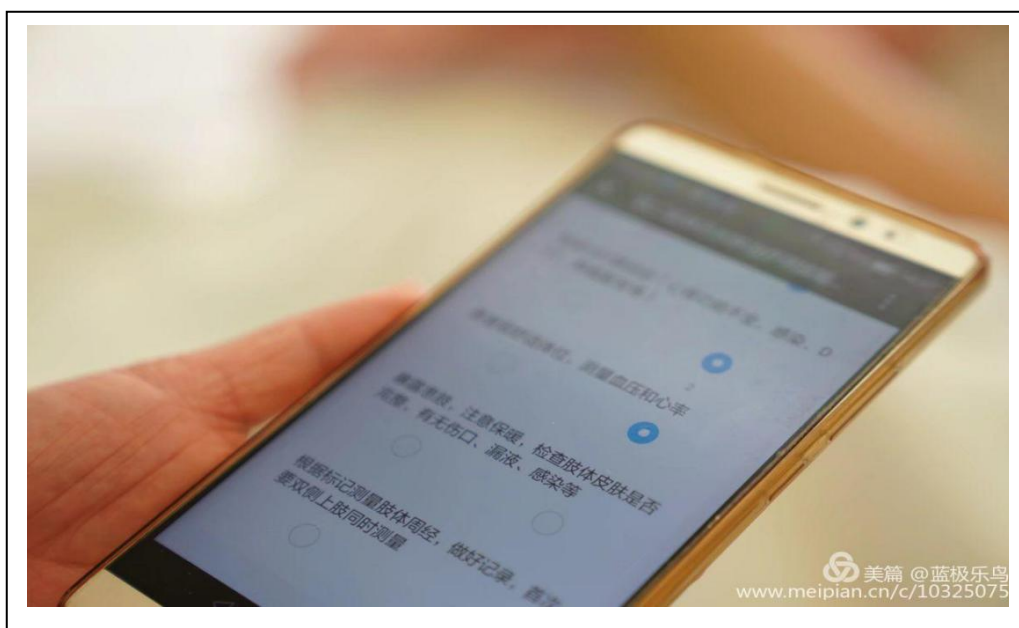


虽然练了好久，可一进考场看到这张 PPT，小编心里就好紧张□，手脚冰凉，满手心的汗呢……要知道监考老师可都是专家，没有真枪实弹可是过不了关的！





咦，说好的操作考试呢？
咋的老师人手一只手机，顿时化身“手机党”还是拿着手机来拍我们考砸的证据的呀，太吓人了。
为了解答大家的疑惑，小编决定冒着被轰出考场的危险，悄悄潜入敌人后方



啊~原来是考试软件了啦！上面显示着每一步的操作及评分内容，如此强大的信息时代，纸质的考卷自然是要被淘汰哒。小伙伴们，这下可以安心考试了吧！

看看这一张张认真的小脸儿，咋就没看出一点儿的紧张呢，小编考的时候可担心自己会做漏做岔了呢



看看，老师们的眼睛可“凶”了，完全不用对照标准，就能准确的指出大家做的不到位的地方，不愧是省内首屈一指的专科团队。



是不是觉得老师们的神情都超严肃的！偷偷告诉你，史上最严的考官还没入镜！为啥没拍到？因为小编就是她考的，不是在考试的路上就是在做“猫特尔”的路上，紧张都紧张死了，还有心思拍照哦

作为一个初涉淋巴水肿的治疗师，“六一”的到来特别的应景，在这片新的土壤里，我们就是一颗刚发芽的小苗！（内心抑制不住的激动，今儿要发证呢，听说还安排了不少活动，想看的跟紧步伐哈）



议程一：携手同心，轻舞飞扬——江苏省首届淋巴水肿人士联谊会



在毕业典礼前，学会安排了淋巴水肿人士联谊会。江苏省护理学会秘书长吴金凤女士，副秘书长孙翠华女士，江苏省学会伤口造口失禁护理专业委员会主任委员吴玲女士，副主委羊丽芳、柏素萍女士，专委会秘书钱惠玉女士及委员李静如女士参加了联谊会。与会的还有十余名来自省内外的淋巴水肿人士和三十余名第二届淋巴水肿综合消肿治疗学习班的学员们。会议由来自江苏省中医院、江苏省护理学会伤口造口失禁专业委员会

秘书李菊云女士主持。本该是个开心的日子，可一群特殊嘉宾的到席，让小伙伴们的心沉甸甸的。



会议由来自江苏省中医院、江苏省护理学会伤口造口失禁专业委员会秘书李菊云女士主持。会上，吴金凤女士代表省护理学会做了讲话，其言简意赅的表达了组织本次联谊会的初衷，对与会的淋巴水肿人士表示了最深切的问候，并向大家汇报了省内各级淋巴水肿治疗师在该领域为病患所作出的卓越贡献；同时对现场的三十余名面临毕业的学员提出了“强专科、打品牌、护患者”的要求！

而带给我们最深触动、激发出昂扬斗志的，是一个个鲜活的案例。

一个同龄且同行的丫头，在分享发言时，几度潸然泪下、哽咽不言，深深的抨击到了现场的每一颗跳动的□。（小编在用镜头记录那一颗颗掉落的眼泪时，已无暇顾及镜头后滑下的泪珠）

人生就像天气，总要经历风雨才能看见彩虹！如同这个不幸的姑娘，在她饱受疾病和淋巴水肿双重折磨、最无助的时候，她幸运的遇见了她的



女神——江苏省肿瘤医院的羊丽芳老师，现如今的她经过多次治疗后肿胀的肢体已恢复如常，而且棒棒的姑娘还在羊老师的指导下学会了自我引流等自我护理方法。

让我们结束这个沉重的话题.....

议程二：首张淋巴水肿患教视频专辑发布仪式



会议随着省伤口造口失禁护理专业委员会主任委员吴玲女士宣布首张淋巴水肿患教视频专辑的发布推向了高潮，吴金凤女士、吴玲女士和孙翠华女士共同为专辑揭开了神秘面纱。



视频发布会



该专辑由省护理学会协同伤口造口失禁护理专委会、0896 社区联合出品，视频拍摄者均为省内资深的治疗师，内容涉及淋巴水肿患者的日常自我管理、淋巴水肿 CDT 治疗、上下肢 SLD 简要引流方法、上下肢压力绷带打法等多方面全方位内容，为该领域患者带来了福音。

看，参与视频制作的李老师已经带着台下的诸位练起来了呢，那认真的小眼神儿，装满了崇拜有木有



你问大家为啥都拿着根红红的带子啊？用来辅助锻炼的啊，听说这根神奇的带子能去“**拜拜肉**”的哦

PS：小编再给你透个风，参与本视频制作的都是省内大咖，想一睹芳容的小伙伴，走过路过可别错过啦！

议程三：第二届淋巴水肿综合消肿治疗培训班结业仪式



终于最最最最最激动人心的时刻到来，原谅小编的语无伦次，实在是那么多的最都没法表达我们此时此刻的心情。

整整两个礼拜，**15**个日日夜夜，**360**个小时，**21600**分钟，**2**场考核，**1**张证书.....它虽为纸，却重如千斤，它不仅仅代表着我们圆满出师，更承载着万千淋巴水肿患者的希冀



结业典礼上，本次项目的负责人、班主任之一的柏素萍老师做了项目总结发言；副班长、本期学员中路程最遥远的、来自内蒙古的韩丹作为学生代表进行了发言（虽然她画了美美的妆，但是小编还是发现了那盖不住的紧张和激动哦）

看这发言稿，满满两面纸，写的密密麻麻的……一个来自内蒙姑娘的心声



我们毕业啦！



知道为啥镜头拍到了个孔雀开屏？谜底揭开喽：让众多老师共同颁发证书的，是来自无锡市第二人民医院的原护理部主任——苏纯音女士，年过半百的她自称是班里“**奶奶级**”的学员，可她学习的认真劲儿可是一点不比年轻人差哦。

再来看看让我们班主任乐开花儿的这位[➤]，别看很稚嫩，她可是俺们这期的“探花”呢，而且这位小主不仅学习好，还巧手的很（还记得上面的毛毛虫嘛）

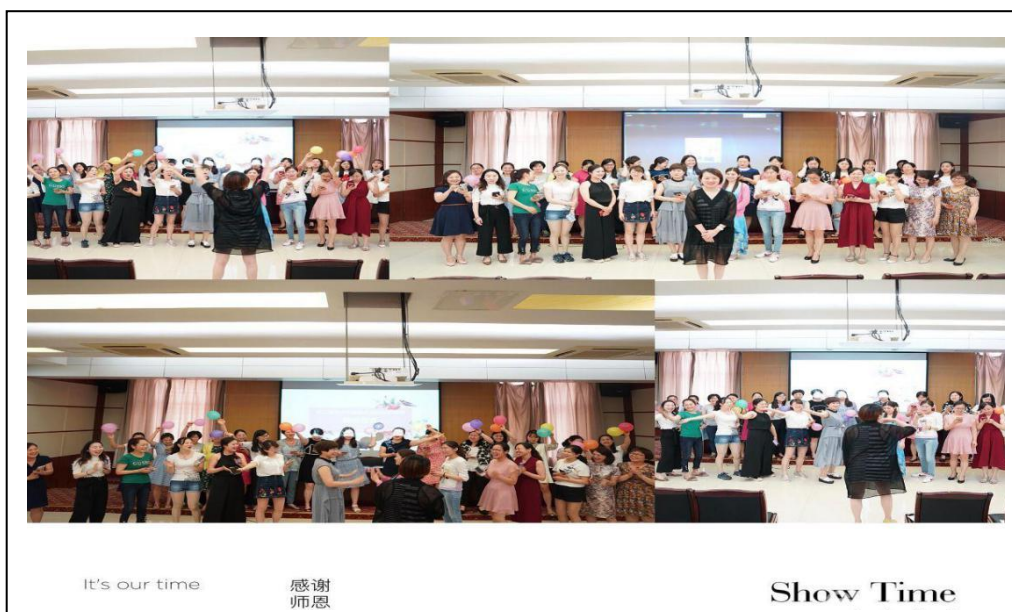
留影时刻到：看看这下面一个个的，捧着证书都合不拢嘴了，小编都找不到空隙往前蹭，老师顿时成了模特儿……



好吧，就让小编帮你们“咔嚓咔嚓”住这美好时光吧！



感谢师恩：感谢江苏省护理学会给我们创造这样一个不断汲取新知识的机会，感恩老师们孜孜不倦、不辞辛劳的不悔教学，老师们请放心，我们定会将您们哺育出来的这颗小苗，带回各自家乡的土壤，扎根成长，用我们茂盛的枝叶，为淋巴水肿患者撑起一片可以遮风挡雨的天地！我们**承诺**：谨以我手，还彼之轻舞飞扬！



呀，小编差点忘了件大事儿，姐姐妹妹们可别怪小编哈

知道我们在干嘛不？表演节目呀。为了感谢老师半个月的辛劳，呈现一个不一样的结业典礼，一考完试大家就张罗着排节目（你说之前为啥不排？那么紧张的准备学习、考试，哪里有时间 and 心情呦）

虽然唱歌、跳舞我们是业余的，但是表演我们是认真滴！！！有歌有舞、动静皆宜，还结合了课堂手法，是不是很有创意咧！我们还有指挥哦，知性大美女外加大学霸哦，人家可是稳夺了“榜眼”之位哒

彩蛋时间 2:

好啦，两周的培训汇报完毕，下面大家来动动脑子吧！猜谜时间到！

1.图中所展示的肢体上
（经过加压包扎后），你看到了什么？





2.图中所展示的被包扎过后的模具，是身体的哪个部位呢？（PS:可爱的毛毛虫重现江湖，这次还带来了小老虎，对的，它们出自春老师的手笔，没错，就是我们的学霸春老师，妥妥点个赞）

3.最后一题，猜猜图中是哪位监考老师的芊芊玉手呢？ □



（大彩蛋：本学习相关美篇链接：https://www.meipian.cn/1cozbml3?share_depth=1）