

乳癌手術後之復健運動

國泰綜合醫院 外科部 護理部 復健科 編印

著作權人：國泰綜合醫院

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

- 維持肩關節及手臂的正常活動範圍及日常生活。
- 預防胸肌萎縮、胸部塌陷。
- 預防肺部擴張不全。
- 促進手臂淋巴側肢回流，減輕手臂腫脹及酸麻。

■ 原則

- 最好於傷口拆完線後（皮瓣能穩固附著於胸部及腋部），再做大角度的肩關節運動。
- 每天施行各種運動 2~4 回。
- 每次 10~15 分鐘。
- 練習次數、時間及範圍，採漸進性增加，以不引起疼痛不適為限。

■ 活動方面

- 呼吸運動：每天練習深呼吸至少 6 回。放鬆平躺或坐起背靠椅背，將一手放在胸口一手放在腹部，慢慢吸氣，使胸部及腹部隆起，再放鬆吐氣。重複 3 到 5 次。



- 適當擺位：手術返室後，患肢用枕頭抬高，肘微屈；注意手部應高於肘，肘應高於肩。可加上以下運動來增進血液循環，減少手術後的腫脹：

- ◆ 手慢慢握緊張開運動 15~20 次。
- ◆ 彎曲伸直手肘 15~20 次。



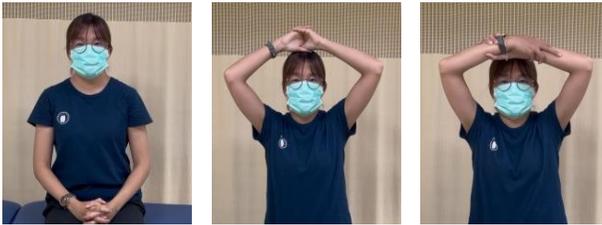
- 日常活動：手術後隔日即可執行日常生活活動，如進食、梳頭、洗臉，但注意肩關節不能外展，以免妨礙皮瓣附著癒合。

■ 運動項目

■ 以下運動可在手術後第一週進行，若同時接受重建手術須向醫師諮詢再開始。

◆ 舉手到頭頂運動

- 坐著或站著做，手肘彎曲，雙手抓握，以非患側手帶著患側手舉到頭頂。
- 如果感覺患側吃力或疼痛，可雙手互抓手腕，用更穩定的方式把手帶到頭頂。



◆ 肩胛骨轉動

- 坐姿或站姿，肩膀放鬆。
- 慢慢聳肩再向後轉，回到肩膀放鬆姿勢，重複 5~10 次。



■拆線後，經醫師同意始執行下列肩關節較大活動範圍的運動。這幾個運動有助於伸展胸部肌肉和改善肩胛骨的活動，術後一個月，感覺緊繃的動作可適時停留 5-10 秒。

◆提肘運動

- 平躺，雙手交握放在頸後，手肘朝向天花板。
- 逐漸打開手肘，向下貼到床面，重複 5~10 次。
- 若胸口軟組織較緊，可能會需要一段時間的練習才能貼到床面。
- 此運動也可以在坐姿或站姿下進行。



◆舉桿運動

- 平躺，雙手持桿，用健側手幫忙出力舉高，直到患側手臂有被拉緊的感覺，重複動作 5~10 次。



- 可將桿以毛巾取代或是使用健側手帶著患側手逐漸舉高。



◆肩胛骨收緊

- 坐姿，背部不要倚靠椅背，雙手放在身體兩側，手肘彎曲，不要聳肩。
- 收緊肩胛骨，讓兩邊肩胛骨靠近但不要聳肩，也不要過度挺腰。
- 感受背部肩胛骨間的肌肉收緊後，再回到原來放鬆姿勢，重複 5~10 次。



◆爬牆運動：

- 面牆而立以腳趾抵牆。
- 手掌貼牆，手掌與肩同高。
- 兩手手指向上爬，漸漸



練習到兩手能伸直為止。

- 然後兩手向下移動，恢復至與肩同高位置，重複5次。



◆推牆運動

方法一：

- 面牆壁站立，雙手平伸扶牆，和牆的距離為手臂長，雙腿分開與肩同寬。
- 慢慢彎曲手肘，身體向前傾，直到前額快碰到牆壁為止。
- 再慢慢將手肘伸直到回到身體直立。開始先以健側手輔助患側手出力。
- 重複動作5~10次。



方法二(進階版)：

- 立於牆角，雙手分置兩邊牆面進行上述動作。
- 保持頭、軀幹及腿成一直線。





◆側伸展運動

- 雙腿分開站立，比肩稍寬（亦可坐著做）。
- 雙手上舉伸直過頭，雙手交握。
- 側身拉向一邊，伸展肩胛及腋窩。
- 重複動作 5~10 次。



■ 其他注意事項

- 每天以綿羊油等無刺激性油脂保養患側手臂。
- 避免在患側手臂施行注射、抽血、量血壓或提重物（>5 公斤）。
- 避免穿戴袖子過緊的衣服或手套。
- 術後剛開始運動時，肌肉、腋下及肩關節可能會覺得緊繃，此種現象大多屬於短暫的。持續運動將有

助於恢復至術前靈活的關節及肌力。

- 若在手術後 3~4 週仍無法恢復活動與功能，請向醫師諮詢。並由物理治療師及職能治療師依據您的情況設計個別的運動及諮詢建議。
- 術後胸部、腋下的疼痛或上臂內側的麻痛乃是正常現象，此種不適感一般會在 3~6 週內逐漸改善，若用手輕輕按摩或撫摸可以減緩這種感覺。
- 應定期門診追蹤完成其他治療，以及注意患側手臂，若有紅、腫、熱、痛應隨時與醫師連絡。
- 定期執行乳房自我檢查，包括健側乳房、兩側腋下及手術側胸部。檢查時間：
 - ◆未停經者：月經開始的第 5~7 天。
 - ◆已停經者：每個月固定一天。若摸到腫塊請回門診。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5601-5603

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8101-8103

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2951-2953

我們將竭誠為您服務！ 國泰綜合醫院關心您！

AC000.255.2023.09 十二修