

乳房切除後之復健運動

國泰綜合醫院 外科部 護理部編印 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（因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 次。
- 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

- 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。
- 手術後 24 小時內儘早開始復健運動；可利用橡皮球輔助。
- ◆ 手指運動：外展、內收、伸展、屈曲



外展 內收 伸展 屈曲

- ◆ 腕關節：屈曲、伸展、旋轉運動
- ◆ 肘關節：屈曲、伸展、旋轉運動
- 每天練習深呼吸至少 6 次。平躺放鬆，一開始可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。
- 手術後隔日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

■ 梳頭運動（第一天）：

- ◆ 坐於鏡前，保持頭部直立。
- ◆ 先以健側手梳頭。
- ◆ 再以患側手抬高，由上往下梳，先梳前面，再梳側面、後面。



■ 爬牆運動（第二天）：

- ◆ 面牆而立，以腳趾抵牆。
- ◆ 彎肘齊肩，手掌貼於牆上。
- ◆ 兩手手指向上爬，漸漸練習到兩手能伸直為止。
- ◆ 然後兩手向下平行移動，至肩同高恢復原位。



■ 胸廓肩胛骨運動（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：

◆ 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，向下貼到床面或地板，重複 5 次。



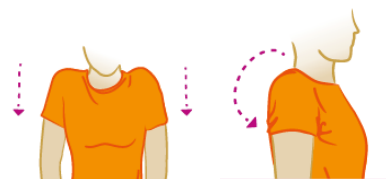
- 若胸口軟組織較緊，可能會需要一段時間的練習才能貼到床面。

- 此運動也可以在坐姿或站姿下進行。

◆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 10 次。

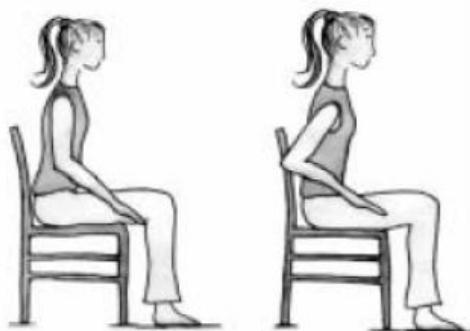


◆肩胛骨收緊

- 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。

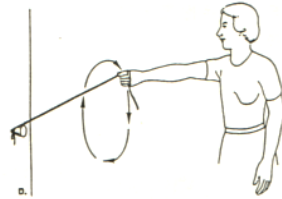
- 收緊肩胛骨，讓兩邊肩胛骨靠近但不要聳肩，也不要過度挺腰。

- 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 次。



■轉繩運動

- ◆將約 180 公分長的繩子之一端綁在門鎖上或牆上。
- ◆站在距門或牆 120 公分處。
- ◆拉繩的另一端，患側手肘伸直，以肩關節為中心作圓形轉動。



- ◆重複動作。

■滑繩運動

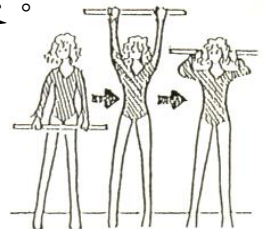
- ◆將約 180 公分長的繩子一條掛於桿上。
- ◆站立於繩下，使雙手握住繩之兩端。
- ◆健側手用力將繩往下拉順勢把患側手提高，再反向輪流操作。



■舉桿運動

初期可能躺著做，用非患側手幫忙出力舉高，直到患側手臂有被拉緊的感覺。

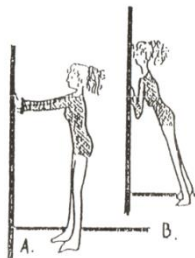
- ◆雙腿分開站立。
- ◆雙手分別握住桿之兩端。
- ◆雙手慢慢向上舉高，並舉向背後。
- ◆慢慢再將手抬高，放下。
- ◆重複動作 5~10 次。
- ◆可將桿以毛巾取代。



■推牆運動

方法一：

- ◆面對牆壁站立，腳趾距離為一臂之隔。
- ◆雙腿分開與肩同寬。
- ◆將雙手平行向前舉高至肩頭。
- ◆慢慢彎曲手肘，軀幹向前彎曲，直到前額碰到牆壁為止。
- ◆然後慢慢將手肘伸直直到身體直立為止。開始先以健側手輔助患側手出力。
- ◆重複動作 5~10 次。

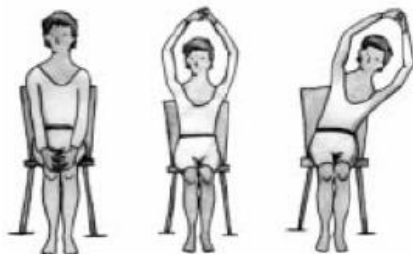


方法二：

- ◆可進步到立於牆角，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（亦可躺著做）。
- ◆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，肌肉及肩關節可能會覺得疼痛不適，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 周仍無法恢復活動功能，請向醫師諮詢。物理治療師及職能治療師會根據您的情況設計個別的運動。
- 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，若熱敷及手臂運動可加速改善。
- 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！

AC000.255.2022.09 十一修

2023.01 審閱