

頭頸部腫瘤術後病人 復健活動

國泰綜合醫院 耳鼻喉科 口腔顎面外科 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：

針對頭頸部腫瘤術後病人藉由運動、按摩等復健方式，儘可能恢復因疾病導致的生理功能受損，進而提升生活品質

■ 訓練時機：

依傷口恢復程度，須經由醫師指示下執行

■ 訓練頻率：

每天至少 4 回，每回訓練 50 次以上，需持續 2 年

■ 運動原則：

任何訓練動作，速度都不宜過快，可達關節最大活動度，並以不痛為原則

■ 方式：

■ 臉部運動一

- ◆ 臉頰外、內按摩運動：放鬆肌肉
外面—用手直接環形按摩手術部位
內面—用食、中指直接深入口腔內環形按摩手術部位
- ◆ 顛關節按摩運動—用手直接環形按摩顛顎關節，放鬆關節
- ◆ 噉嘴（吹口哨）或嘟嘴巴訓練



- ◆ 抵嘴訓練
- ◆ 鼓腮或漱口訓練
- ◆ 皺鼻訓練
- ◆ 張口訓練—將嘴巴打開至最大幅度
- ◆ 下顎往前、左、右訓練—將下排牙齒往前、左、右移動

■ 口腔運動一

- ◆ 顫關節按摩運動一用手直接環形按摩顫顎關節，放鬆關節
- ◆ 張口訓練一依張口幅度，將數片壓舌板堆疊綁住，放入口中（上、下牙齒間），開始時先心中默數 5-10 秒，再將壓舌板取出休息，再放入口中，放入時間需逐漸增長，每次訓練約 10-15 分，每天 5-6 次，逐步增加壓舌板片數，目標：嘴巴可完全張開達 3 公分以上



- ◆ 扣齒訓練一將上、下牙齒打開至最大幅度，再上、下牙齒閉合
- ◆ 鼓腮或漱口訓練
- ◆ 舌頭用力頂向左、右兩側臉頰，使兩側臉頰凸出，向上頂住上顎



- ◆下顎往前、左、右訓練－將下排牙齒往前、左、右移動



■ 舌頭運動－

- ◆按摩－利用軟毛牙刷、手指或濕紗布輕微按摩舌頭及口腔內部
- ◆吐舌訓練－吐舌做左、右移動訓練
- ◆捲舌訓練－舌頭捲向舌根
- ◆舌頭用力頂向左、右兩側臉頰，使兩側臉頰凸出，向上頂住上脣
- ◆舌頭順著上、下排牙齒的內緣及外側轉動

■ 頸部運動－

- ◆轉頭運動－向左、右、上、下轉動
- ◆傾頭運動－肩膀不動將右耳盡量貼右肩，將左耳貼左肩運動



■ 肩部運動一

- ◆ 爬牆運動—面對牆壁，一手用食指與中指沿著牆壁由下慢慢往上爬動，目標：可將手臂完全伸直
- ◆ 推牆運動—面對牆壁，雙手推牆



- ◆ 擺動運動—手垂直做前、後、左、右移動
- ◆ 旋轉運動—手垂直向前、後旋轉
- ◆ 聳肩運動—

① 一側肩膀向上提，做收縮、放鬆運動（可用另一隻手輔助運動）



②一側肩膀向上提，往前、後旋轉運動



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 5231-5233

耳鼻喉科門診 轉 5036-5037

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

A5000.344.2014.01 二修

2023.01 審閱