

# 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—
    1. 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

2. 顳關節按摩運動—用手直接環形按摩顳顎關節，放鬆關節
3. 噉嘴（吹口哨）或嘟嘴巴訓練



4. 抿嘴訓練
  5. 鼓腮或漱口訓練
  6. 皺鼻訓練
  7. 張口訓練—將嘴巴打開至最大幅度
  8. 下顎往前、左、右訓練—將下排牙齒往前、左、右移動
- 口腔運動—
    1. 顳關節按摩運動—用手直接環形按摩顳顎關節，放鬆關節
    2. 張口訓練—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

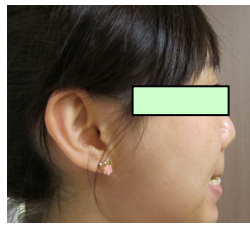
約 10-15 分，每天 5-6 次，逐步增加壓舌板片數，目標：嘴巴可完全張開達 3 公分以上



3. 扣齒訓練—將上、下牙齒打開至最大幅度，再上、下牙齒閉合
4. 鼓腮或漱口訓練
5. 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



6. 下顎往前、左、右訓練—將下排牙齒往前、左、右移動



## ■ 舌頭運動一

1. 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
2. 吐舌訓練—吐舌做左、右移動訓練
3. 捲舌訓練—舌頭捲向舌根
4. 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
5. 舌頭順著上、下排牙齒的內緣及外側轉動

## ■ 頸部運動一

1. 轉頭運動—向左、右、上、下轉動
2. 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

1. 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



## 2.推牆運動—面對牆壁，雙手推牆



## 3.擺動運動—手垂直做前、後、左、右移動

## 4.旋轉運動—手垂直向前、後旋轉

## 5.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！

其他癌症資訊請見本院癌症資訊網

<http://www.cgh.org.tw/tw/cancer/index.htm>

A5000.344.2014.01 二修