

怡樂適療程 術前體能特訓 有助術後恢復

確定罹癌之後，準備要接受手術，
要如何讓自己更有實力來對抗癌症呢？

蔡世瑩

國泰綜合醫院復健科物理治療師

住院前運動強化體能

根據近期的醫療研究文獻回顧，美國大腸直腸外科醫學會2017年的臨床指引中提出：決定接受大腸直腸手術的患者若有合併多重疾病或顯著的體能退化，可考慮讓病患接受術前復健。

術前復健是在手術前透過運動和功能訓練來強化病人的體能，以期改善病患手術後的癒後情況，加速術後的恢復。因此，有數篇醫學研究指出，術前復健對於原本體能明顯退化和功能不足的病患有較顯著的幫助。

若平日屬於活動量不足的患者（如：生活型態屬於多坐少動），醫師會要求依照國民健康署的國人身體活動建議量，利用走路或爬樓梯逐漸強化體能，養成活動習慣。

藉著適量的運動，除了維持和加強體力，也能正向的來接受療程。

術前衛教

若有原本就有肺部的症狀（如：慢性阻塞性肺疾病）或有在吸菸，平日較常咳痰。擔心術後腹部的傷口可能會影響咳痰的能力，物理治療師會在手術前幾天先指導術後的咳痰技巧和加強肺部擴張的呼吸運動，並希望患者能夠先練習這些

運動和技巧。一方面可以將術前呼吸運動的成果當作術後的目標，另一方面，讓患者先熟悉咳嗽技巧並不會引起腹部過度的用力，可以減少對於執行相關運動的焦慮。

手術後增進活動功能

ERAS強調手術後儘早恢復日常活動，因此，術後第一天就可以起床坐於椅子上或在病房內走動。手術前，物理治療師會建議患者先練習可在床上進行的簡單運動，包含：腳踝幫浦運動、膝關節彎曲與伸直運動、提臀運動……等。



▲咳痰技巧



▲提臀運動



▲呼吸運動

患者先學會減低牽動傷口且省力的床上翻身，起身下床方法，也會讓手術後的活動更加輕鬆。也許手術後會需要比之前多一點的休息時間，但並不必一直臥床休息，從每日短距離的走動開始，逐漸增加走路的距離和時間，在出院前也可以達到上下樓梯的目標。

ERAS療程中，團隊會評估患者在活動與功能上的不同需求，提供運動計劃來促進手術後的恢復。