

# 口腔復健運動

2021/10 修訂

## ◎復健運動的重要性

經過口腔腫瘤、手術或是癌症治療後，可能對口腔肌肉或關節活動有不利之影響；預防口腔經外科手術、化學治療及放射線治療後，導致口腔周圍肌肉萎縮與疤痕組織產生，使得嘴巴張開漸漸感到困難，進而影響咀嚼進食、吞嚥、口乾、說話困難等不良影響。

## ◎復健運動的時機：

手術後口腔復健運動大約手術後一週，須經醫師同意後即可開始，至少應持續進行一年以上；但因每人手術後傷口復原狀況不同，請於術後傷口拆線當日詢問醫師，可以開始執行的時間。

☆請注意：傷口癒合不佳與接受放射線治療期間，請勿熱敷與按摩，以免加重發炎反應。

## ◎復健運動的內容與步驟：

### 熱敷與臉頰按摩

用溫熱毛巾敷 15 分鐘，再以食指與中指輕柔按摩臉頰處及周圍組織，共約 5 分鐘，每天進行 2-4 回。



製圖：12C 楊世豪

### 下巴運動

運用力量將下巴儘量往上抬以及往下壓，共約 5 分鐘，每天進行 2-4 回。



製圖：12C 楊世豪

(1) 伸展運動：先進行張口及下巴向右、向左移動的動作，每個動作停留 3 秒，重複 10 次，讓嘴巴先暖身運動一會。

(2) 將嘴巴張到最大程度，每次停留 10 秒，重複 10 次，以增加肌肉的伸展與關節活動範圍。

(3) 上述動作，速度不可太快，每天最少練習 2-4 回合，其中的 2 回合可搭配熱敷與臉頰按摩完後再做。千萬不要一次運動過度，也要避免久久才進行一次。

下巴向左、向右來回移動



製圖：12C 楊世豪

嘴巴張到最大程度



製圖：12C 楊世豪

(3) 加強性張口運動訓練：利用壓舌板疊起後撐開嘴巴，每次將最大量的壓舌板數目放入上下門牙間，藉此將嘴巴再撐開一些，每次撐 15 分鐘，每天練習 2-4 次，並採漸進式增加法，逐步增加壓舌板數量，以預防張口困難的發生。

### ◎總結：

口腔復健運動之進展，應以個人忍受程度採漸進性方式練習，每次動作以達到最大關節活動度為目標，不需忍耐疼痛，切勿過度拉扯傷口與關節，這些復健運動請醫護人員指導，並持之以恆的練習，若運動仍不能有效的解決問題，應儘快找醫師做進一步治療。

參考資料：李和惠等編著(2013)·內外科護理學下冊四版三刷·臺北市：華杏。

製作單位：護理部 12C 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 1271~1274