

# 頭頸癌術後復健

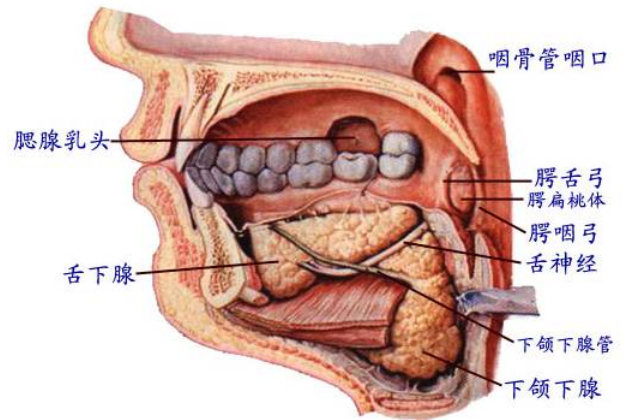


阮綜合醫院  
阮綜合醫療社團法人  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

201710 制定、2023/06 修訂

## 一、術後復健運動的目的

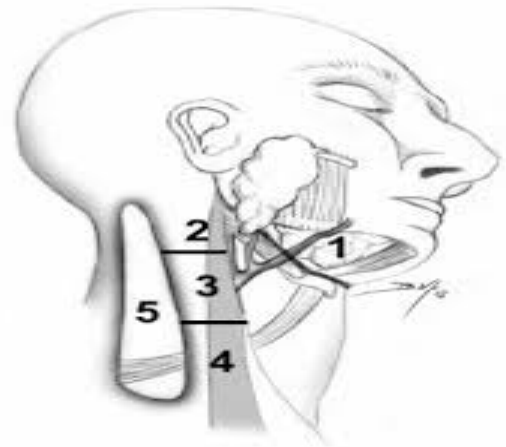
- 1.維持口腔之活動度及功能性張嘴幅度。
- 2.減少臉部浮腫與臉部表情障礙。
- 3.恢復肩關節活動；預防日後手臂酸痛麻、關節攣縮及僵硬或無力舉高。
- 4.預防軟組織沾黏與攣縮。



圖引自：<https://reurl.cc/dm0amz>

## 二、復健運動原則

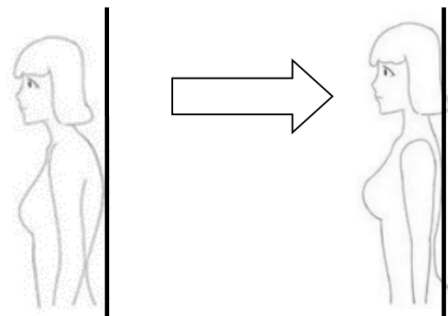
- 1.手術後經醫師許可，即可進行。
- 2.手術後第一天：恢復上肢遠端能力為主。
- 3.手術後第二天：增加肩部活動，可做患側肩部收縮運動。
- 4.手術後第三天：增加頸部主動運動，漸進肩部關節運動。
- 5.儘可能在鏡子前做運動，以確保動作之對稱。



圖引自：本院物理治療師

## 三、各式復健運動

姿態運動(隨時)術後隔天即開始站姿背靠牆，收小腹與收下巴，脖子向後靠衣領，肩與頭向後貼牆，並慢慢延長身高(不須掂腳)維持一分鐘

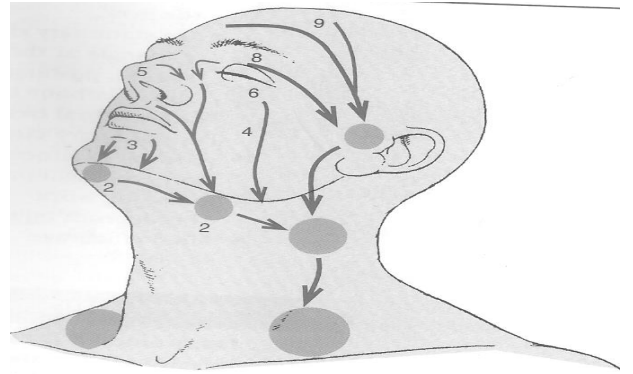


圖引自：本院物理治療師

握拳運動一手用力握拳保持 10 秒，再用力張開保持 10 秒，重覆這兩個動作。每隔一小時可以做 1 次，每次做 5 分鐘左右。

### 臉部消腫按摩

依下圖方向輕輕撫過皮膚將水分引導回向心端，按摩時可適度塗抹些許乳液減少摩擦。



圖引自：本院物理治療師

### 摸頭運動(引流管拔除前)

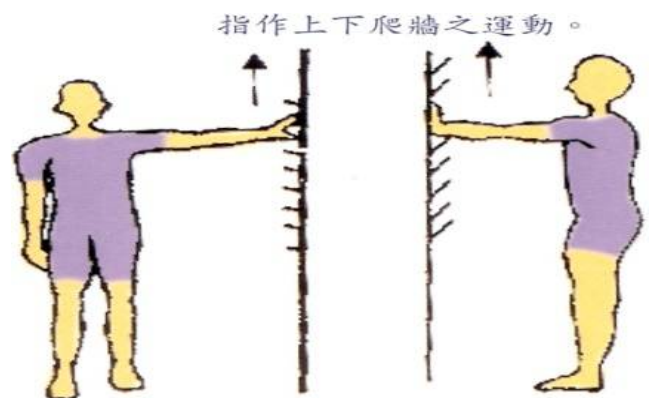
將患側手肘放於桌上，用患側手模擬梳頭髮動作，並保持頭部垂直。



圖引自：本院物理治療師

### 爬牆運動

面對牆壁，腳趾距離牆壁 20 公分站立，彎曲手肘將手掌放在與肩同高的牆上，兩手保持平行，雙手慢慢地在牆上往上爬行，直到感到傷口疼痛為止，每次爬行的高度在牆上做上記號，以衡量進展情形。另外也可如正面爬牆之方式做側面爬牆的運動。



圖引自：本院物理治療師

### 舌頭活動度訓練



舌頭向外伸出  
/頂住壓舌板



舌頭伸出碰嘴唇  
中線/頂住壓舌板



牙齒輕輕咬住舌頭，  
進行吞口水的動作

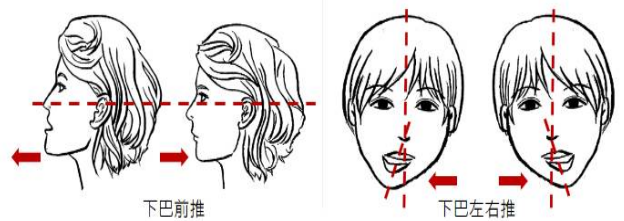
圖引自：<https://reurl.cc/9REn1a>

## 顛顎關節運動

下巴前移。

下巴側移。

每日至少做三次，每次約  
10~15 分鐘

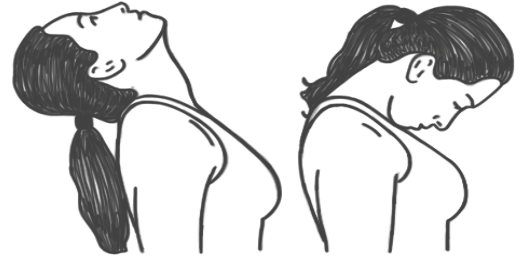


圖引自：<https://reurl.cc/9REn1a>

## 頸部運動

下巴碰胸/眼看天花板

每日至少做三次，每次約  
10~15 分鐘



圖引自：本院物理治療師

耳朵靠左/右肩。

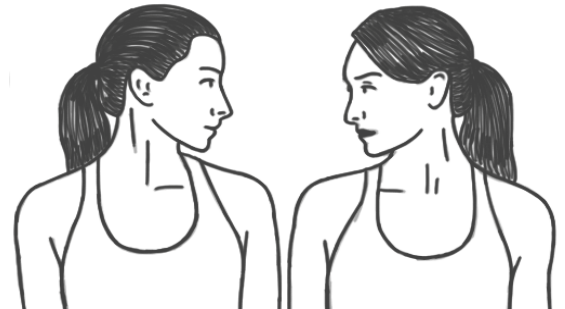
每日至少做三次，每次約  
10~15 分鐘



圖引自：本院物理治療師

下巴轉向左/右肩。

每日至少做三次，每次約  
10~15 分鐘



圖引自：本院物理治療師

## ◎總結：

所有動作應輕柔緩慢的進行，循序漸進地增加次數。倘若運動過程中有些微疼痛或僵硬不適，可以先休息一下，並做幾次深呼吸以緩解不適。復健運動需持之以恆，對肌肉協調度與機能恢復愈來愈有幫助，如在運動活動過程，有不舒服情形，可先休息緩解，如持續有疼痛無法緩解，請回診諮詢醫師或治療師。

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