



# 乳癌術後復健運動

2020/04 制訂、2023/12 修訂

## ~復健運動不可少~

### 一、術後復健運動的目的

1. 促進手術後患臂淋巴側枝循環發展，預防淋巴水腫。
2. 恢復肩關節活動，預防日後手臂酸痛、麻、關節攣縮及僵硬、腋網症候群。
3. 預防軟組織沾黏（傷口沾黏、胸壁沾黏、關節沾黏）。
4. 預防疤痕引起的姿勢不良。
5. 回復整體體力。

### 二、復健運動原則

1. 手術後24小時，經醫師許可，即可進行復健運動。
2. 手術後第二天可開始進行動作較小的日常活動，如刷牙、洗臉、進食等。
3. 手術後1-2天開始，每隔1-2小時做手掌、手腕、手肘之屈曲、伸展及握拳運動。

※臥床時要將患肢抬高

### 👉握球運動

一手掌握一軟球，做抓緊和放鬆的重覆動作。每隔一小時可以做1次，每次做10分鐘左右。累時休息一下，但要持之以恆。

4. 手術後2~5日重建手術者第5日可開始慢慢進行手肘和肩關節的復健運動，並練習梳頭、穿衣等動作。
5. 儘可能在鏡子前做運動，以矯正不當運動，如避免患側肩膀下垂，或者軀幹、頸部側彎。
6. 所有動作進行前須先執行暖身運動，並應輕柔緩慢的進行，建議最初每日至少做三次（早中晚各一次），每次約10~15分鐘，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。

7. 復健運動至少須持續一年。

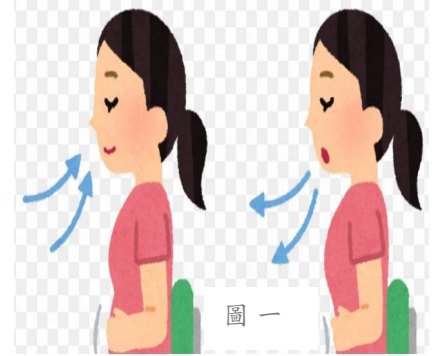
### 三、各式復健運動

1. 乳癌術後，請依主治醫師指示 \_\_\_ 天開始

2. 乳房重建，請依整外醫師指示 \_\_\_ 天開始

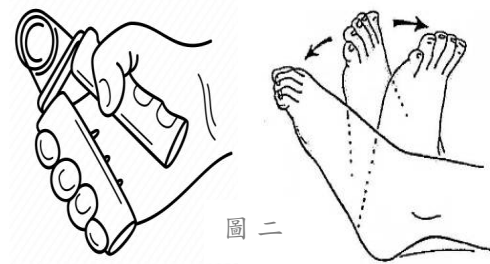
#### 👉 深呼吸運動

👉 麻醉藥效漸消退時會開始聽得到外界聲音並有皮膚感覺，此時便要開始深呼吸運動幫助肺部重新完全擴張，吸氣時胸腔與肚子會因此鼓起，吐氣時嘴形像吹蠟燭一般噉起能將氣吐得較乾淨；過程中若感覺喉嚨癢癢有痰要咳出，若擔心傷口因咳嗽引起疼痛，可用手加壓護住傷口吸一大口氣後再咳。(圖一)



#### 👉 手腳幫浦運動

👉 還無法下床時需要利用手腳運動以加速血液循環避免血栓產生，手部用力握拳停留 10 秒後放開，慢慢連續做 10 下；接著腳尖用力勾起停留 10 秒後再用力往下踩停留 10 秒後放開，慢慢連續做 10 下；每隔 1 小時執行一輪手腳運動。(圖二)



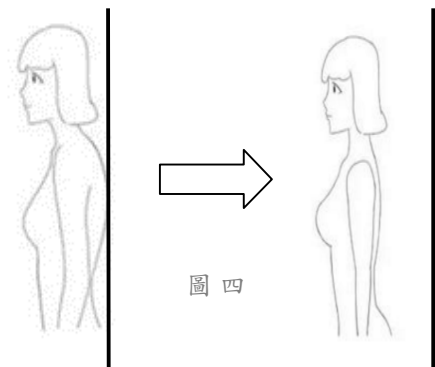
#### 👉 梳頭運動(引流管拔除前)

👉 將患側手肘放於桌上，用患側手臂拿梳子梳頭髮，並保持頭部垂直。開始先梳完整個頭為止。(圖三)



#### 👉 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。(圖四)



#術前左 / 右手圍

肘上 10 公分：

肘下 10 公分：

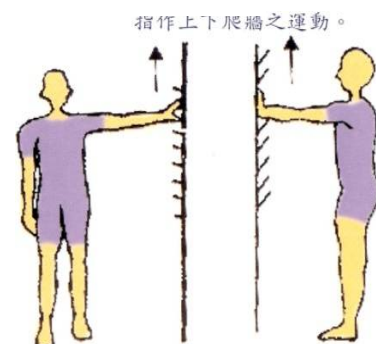
手腕：

# 2 分鐘耐力測試：\_\_\_\_\_公尺

### 👉爬牆運動

👉正面爬牆：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。

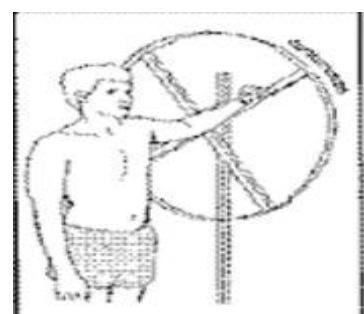
另外也可如正面爬牆方式做側面爬牆的運動。(圖五)



圖五

### 👉肩部旋轉運動

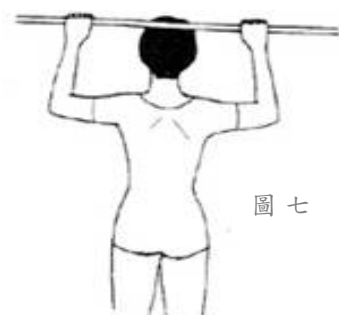
👉以畫圓圈方式轉動輪子，可以正面也可以側面轉。(圖六)



圖六

### 👉棒子運動

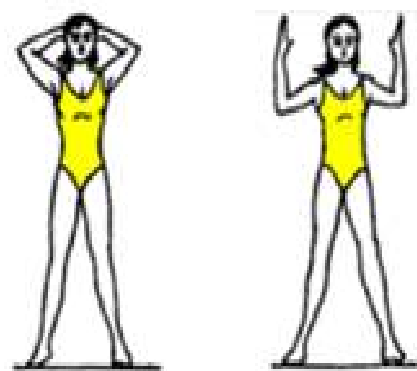
👉雙腳站穩，雙手拿一長棒(如：掃把)，兩肘部及肩膀成一直線，雙手盡量舉高，試著把棒子舉過頭頂，然後放鬆，彎下手臂至頭後，重覆此動作。(圖七)



圖七

### 👉擴胸運動

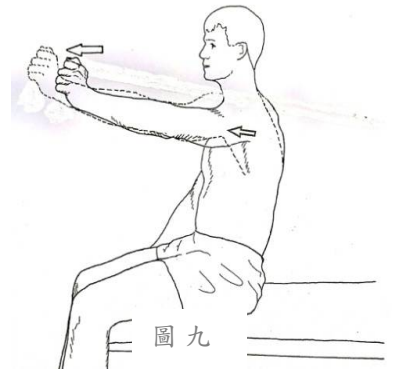
👉雙手於胸前交握，慢慢的提高雙手放於前額，在逐漸上提至頭頂，並維持頭部直立，雙手手肘彎曲將手掌置於頸後互相交握，然後漸漸展開雙肘。可將背靠在牆上，再盡量讓雙肘也能靠緊牆壁。(圖八)



圖八

### 👉肩胛骨前伸運動

☞可坐姿或站姿，勿駝背勿彎腰，手向上舉與肩同高，將整支手臂往前延伸，至最遠無法再延伸處維持10秒鐘，放鬆手放下休息，無不適狀況再做下一次，最多重覆10次。(圖九)



圖九

### 👉抓背運動

☞將雙手置於背後，由健側手抓住患側的手，往上背移動，在所能達到最高位置，維持一分鐘。(圖十)



圖十

## 四、出院衛教：

- 1.根治性乳房切除是切除淋巴結及淋巴管，可能使這條手臂腫脹，且較容易感染。應避免所有刀傷、抓傷、刺傷、昆蟲咬傷、燒傷及使用強烈清潔劑，因為這些會引起嚴重感染使腫脹更厲害。
- 2.禁止患側提重物，打針、抽血、量血壓。一定要等傷口癒合後才可帶義乳。
- 3.乳房切除後，須依時間追蹤檢查。每3~6個月追蹤，持續3年，之後每6~12個月追蹤，持續2年，乳房攝影檢查需每年一次。

阮綜合醫院&乳癌專科團隊 關心您！



參考資料：台灣癌症基金會 <https://www.canceraway.org.tw/>

圖片資料：<https://www.ihealth.com.tw/>

製作單位：護理部 11C 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 1172