

乳癌術後 第一階段復健運動

影片
教學



一、適用時機：手術後 ～ (1)拔除引流管當日
(2)術後第13天

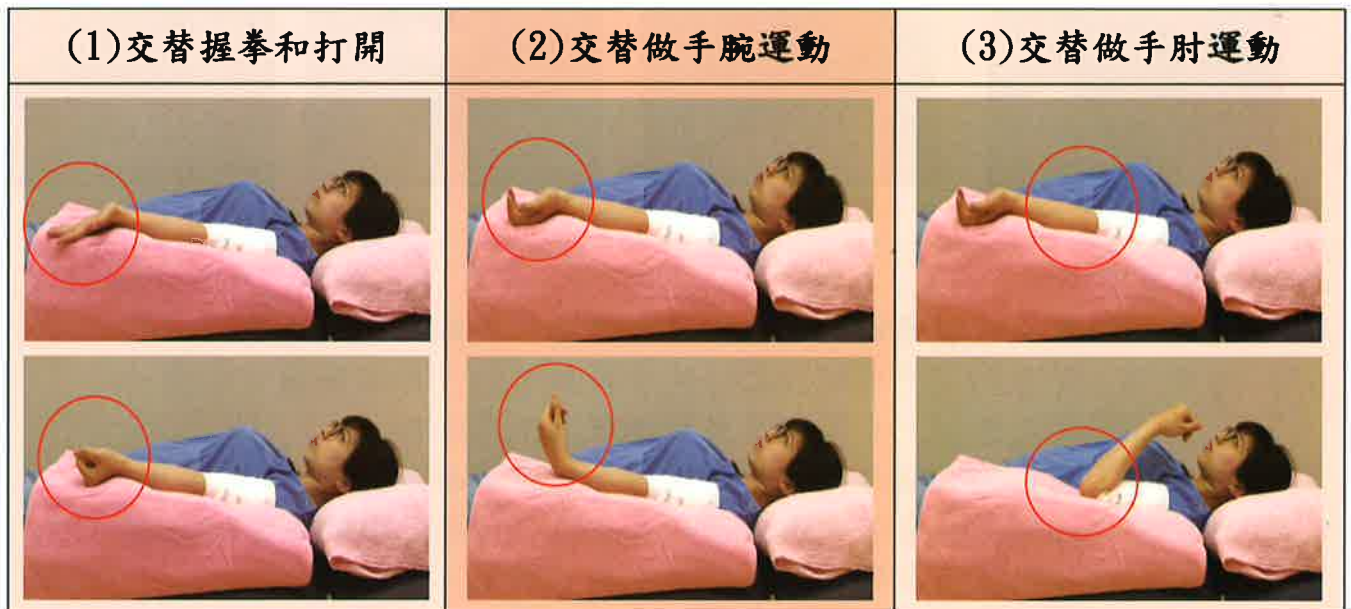
- 運動目的：(1)預防手術側肢體水腫，並增加血液循環。
(2)手術側肩關節可逐漸抬高到90度。
- 運動處方：不痛、不拉扯傷口或引流管的情形下，維持5秒後放鬆，10次/回，
3-5回/天。

二、運動步驟：

預防水腫運動

方法1：墊高手術側的肢體，遠端需高於心臟。

方法2：手術側遠端肢體的運動



肩膀運動

肩膀運動前注意事項：

- 運動前，應依醫師建議正確穿著合適的胸衣後，再運動。
- 不痛、不拉扯傷口或引流管的情形下，逐漸增加肩關節活動度到90度。
- 如果出現手術傷口滲血、引流量明顯增加，請暫停復健運動，並諮詢醫師、或護理師、或物理治療師。
- 運動時，手肘不能超過肩膀的高度喔！
- 面對鏡子做運動，有助於矯正姿勢喔！

熱身運動和緩和運動

(1) 聳肩



(2) 肩膀下壓



(3) 往前畫圓



(4) 往後畫圓



肩膀運動

(1) 划船運動



(2) 輕拍手運動



(3) 前抬運動



(4) 側抬運動



其他注意事項：

1. 深呼吸運動及咳嗽運動，有助於麻醉藥物的代謝及清除痰液。
2. 咳嗽時，**雙手固定手術部位及引流管後再咳嗽**，可減少傷口疼痛。
3. 若沒有頭暈的情形，才能漸進式的起床及下床活動。
4. 起床時，應先側躺翻向健側，用健側手支撐床面坐起來。
5. **請依醫師建議正確穿著合適的胸衣 4-6 週**，可減少滲液及幫助癒合。
6. 可執行輕度的生活自理活動，例如吃飯、刷牙、洗臉。
7. **避免**手術側拿重物、或需抬高超過肩膀的活動(如梳頭、綁頭髮)。
8. 穿衣服時，手術側先穿。脫衣服時，健側手先脫。
9. **若有疼痛增加、引流液過多等問題時，請暫停復健運動，並尋求協助喔！**

參考資料：

1. Effect of exercise on rehabilitation of breast cancer surgery. Nursing Open. 2023;10:2030 - 2043.
2. Breast Cancer Rehabilitation: A Critical Review of Clinical Practice Guidelines and Evidence-based Medicine in Literature. J Rehab Therapy. 2019;1(1):11-20

聯絡資訊

義大醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話: 07-6150011

義大癌治療醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話: 07-6150022

義大大昌醫院

地址: 高雄市三民區大昌一路305號

電話: 07-5599123