

乳癌術後 第二階段復健運動

影片
教學

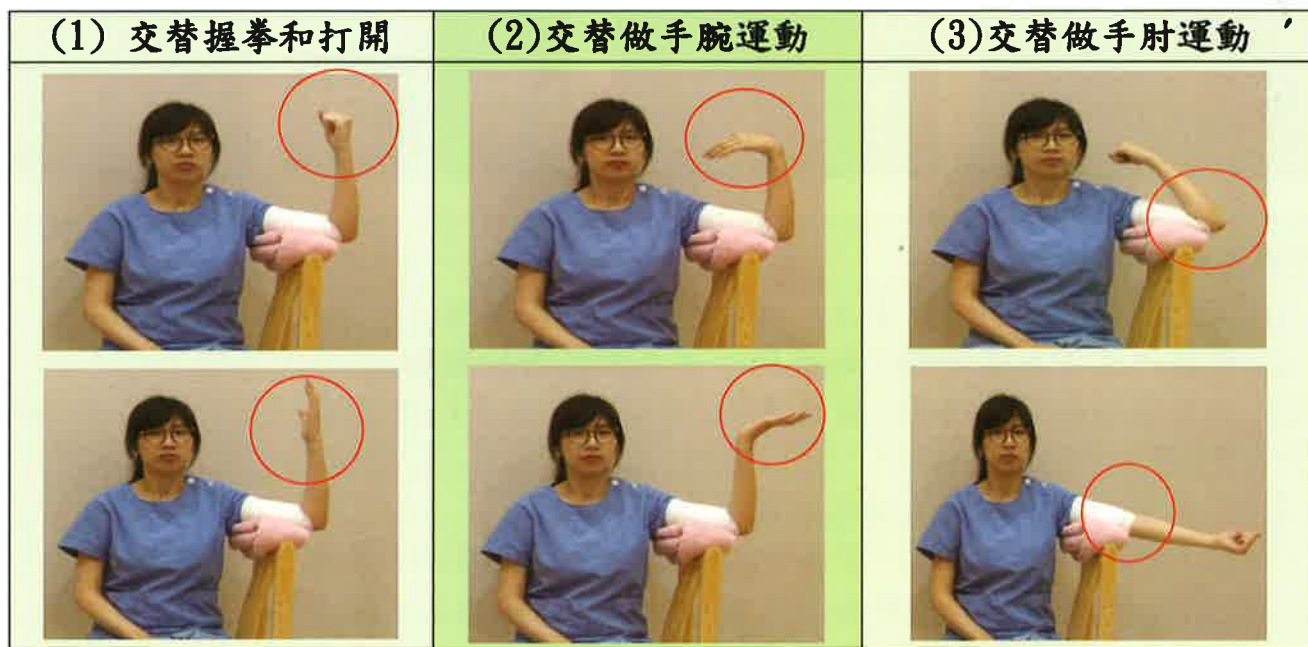
- 一、適用時機：
 (1)拔除引流管後第1天
 (2)手術後第14天(月 日) ~恢復到術前的肩活動度

1. 運動目的：(1)預防手術側肢體水腫，並增加血液循環。
 (2)逐漸增加手術側肩關節的活動度，達術前的角度。
 2. 運動處方：不痛、不過度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：坐或站姿，將手術側的手臂抬高超過心臟，做遠端肢體的運動。



肩膀運動

肩膀運動前的注意事項：

- 運動前，應依醫師建議正確穿著合適的胸衣後，再運動。
- 在不痛、不過度拉扯傷口或引流管的情形下進行活動！
- 面對鏡子做運動，有助於矯正姿勢喔！
- 逐漸增加手術側肩關節活動度，直到恢復手術前的活動度：
 - 做「乳房切除術」者，於「術後第4週」達到手術前的活動度。
 - 做「乳房重建術」者，於「術後第6週」達到手術前的活動度。

熱身運動及緩和運動

(1) 聳肩



(2) 肩膀下壓



(3) 往前畫圓



(4) 往後畫圓



肩膀運動

(1) 前面爬牆運動



(2) 側面爬牆運動



(3) 擴胸運動



(4) 抓癢運動



其他注意事項：

1. 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。
2. 可執行生活自理活動，如梳頭…等高於肩膀的活動。
3. **避免**過度使用手術側，如提重物(勿超過 3 公斤)、及重複性動作的工作(如拖地等)等。
4. **避免**手術側肢體出現淋巴水腫的方式：
 - (1) 避免手術側熱敷、穿著任何束縛手臂及軀幹之衣物等。
 - (2) 保持手術側的皮膚清潔及完整性，以降低感染的機會。
 - (3) 穿著長袖及長褲，可防曬及減少被昆蟲叮咬的機會。
5. **若出現活動或功能受限、腫脹等問題時，請看復健科門診喔！**
6. **若肩膀活動度已達術前的角度，每天仍需持續肩膀運動喔！**

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
--	--	--