

認識乳房切除手術後 第一階段復健運動

適應症：乳房切除術後第一週(拔除引流管後)

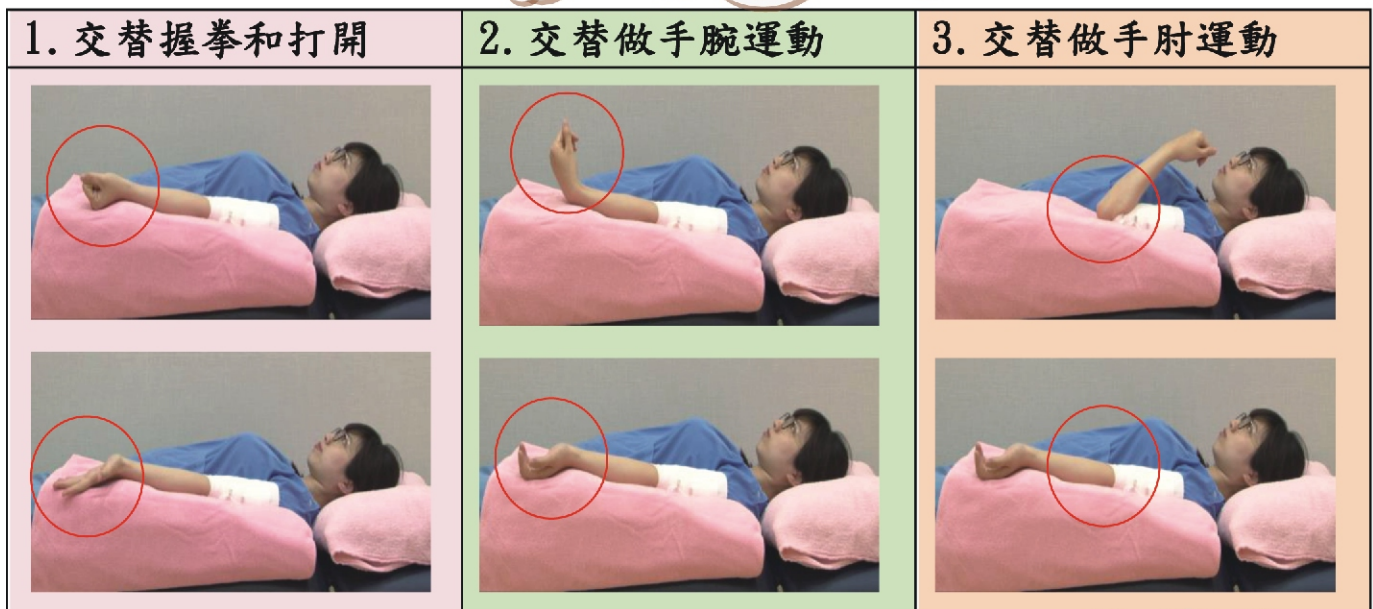
影片
教學



1. 深呼吸。
2. 咳嗽：雙手輕壓手術部位後，再咳嗽，才能有效的清除痰液，並避免引起傷口的疼痛。
3. 墊高手術側的肢體。
4. 手術側遠端肢體的運動：

5 秒後放鬆，
重覆 10 次，
一天至少 5 回

記得慢慢做
運動喔！



5. 漸進式的坐起，不頭暈才能下床活動喔。
6. 逐漸增加手術側肩關節的活動度到 90 度：

5 秒後放鬆，
重覆 10 次，
一天至少 5 回

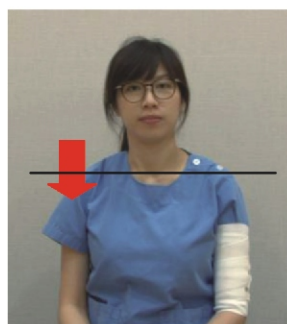
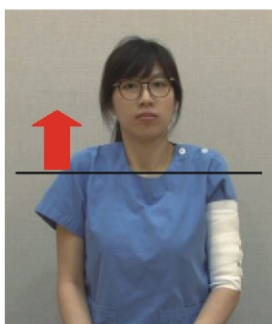
熱身運動

1. 聳肩

2. 肩膀下壓

3. 往前轉

4. 往後轉

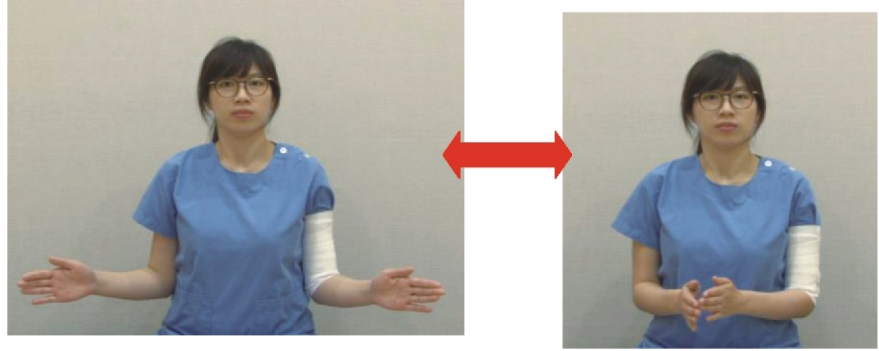


肩膀運動

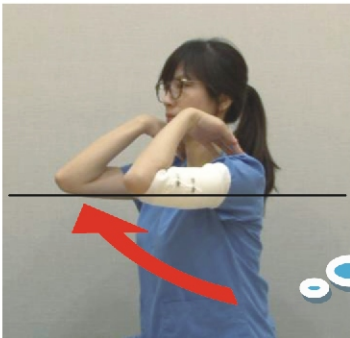
1. 划船運動



2. 輕拍手運動

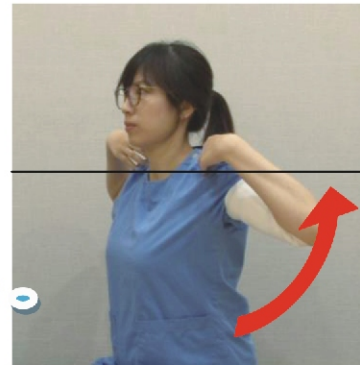


3. 前抬運動



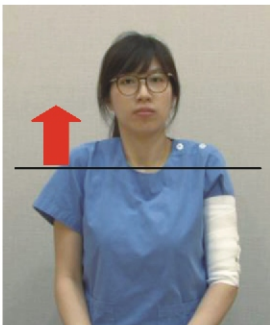
手肘不能高過肩膀喔!!

4. 側抬運動

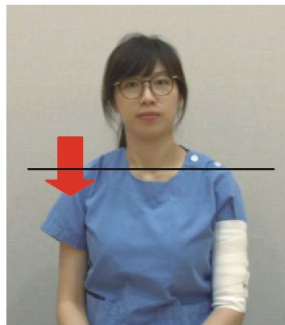


緩和運動

1. 聳肩



2. 肩膀下壓



3. 往前轉



4. 往後轉



提醒您：

- (1) 可開始執行輕度的生活自理活動，如吃飯、刷牙、洗臉等。
- (2) 禁止梳頭等高過肩膀的活動。

聯絡資訊

衛教單下載

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011 # 2330

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#2340

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123#7531

