

頭頸部腫瘤術後復健運動注意事項

- ◇ 訓練時機：依傷口恢復程度，配合醫師及物理治療師指導後執行。
- ◇ 訓練頻率：每天3-5回，每回運動20次，在動作末端停留5-10秒
- ◇ 運動原則：
 - ✓ 運動以輕緩不痛及避免組織受傷為原則。
 - ✓ 傷口尚未癒合或組織發炎疼痛時，避免過度牽拉組織及運動。
 - ✓ 依照醫師指示，皮瓣傷口完全癒合後，持續復健以改善動作功能。

臉部運動及口腔運動

影片
教學



● 下顎往前運動



● 下顎往左、往右運動



● 噘嘴（吹口哨）運動：

- ◇ 雙唇不易緊閉者，將嘴型前突並維持吹口哨的嘴形5-10秒。
- ◇ 雙唇可緊閉者，吸氣後將兩側的臉頰鼓起來。可輕用雙手壓住臉頰，憋住呼吸3-5秒後恢復正常呼吸。



頸部伸展運動

- 左右轉動：

- ◇ 水平轉動頭部讓眼睛看到肩膀。
- ◇ 以手指輕推下巴以輔助頭部轉動。



- 上下運動：

- ◇ 點頭運動



- ◇ 抬頭運動



- 頸部側彎運動：

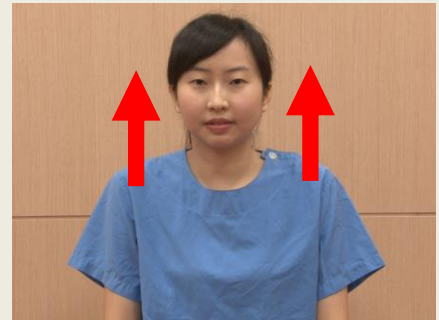
- ◇ 右手輕壓在左耳上方使頭部側彎，右耳盡量靠近右肩，左手可抓握座椅固定，減少身體移動。
- ◇ 動作末端停留5-10秒後，頭部回到正中位置。
- 完成後，再進行左側頸部側彎運動。



肩部運動

- 聳肩運動：

- ◇ 頭部不動，將雙側肩膀抬高。
- ◇ 停留5-10秒後，肩部放鬆放下。



- 肩膀下壓運動：

- ◇ 頭部不動，將雙側肩膀下壓。
- ◇ 停留5-10秒後，肩部放鬆回到正常姿勢。



- 肩膀畫圓運動：

- ◇ 向前畫圓運動



- ◇ 向後畫圓運動



- 肩膀內收運動：

- ◇ 將左側手臂抬高到肩膀高度，右手將左側手肘以水平方向往右肩靠近。
- ◇ 進行右側肩膀內收運動。



肩部運動

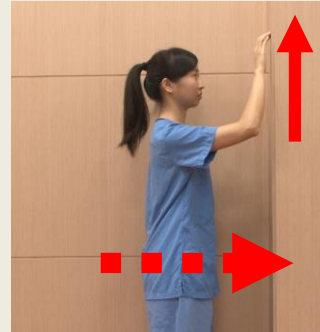
● 肩膀內轉運動：

- ◇ 右手協助將左側手臂由臀部位置往上方移動，動作末端停留5-10秒。
- ◇ 完成後，再進行右側肩膀內轉運動。



● 手指爬牆運動(前面)：

- ◇ 面對牆壁站立，右手指向前牆面並向上爬行。
- ◇ 手指爬行過程中，身體可保持直立並靠近牆面。
- ◇ 當手指爬升至最大限度時停留5-10秒，再向下輕緩回到起始位置休息。



● 手指爬牆運動(側面)：

- ◇ 身體側向牆壁站立，右手指接觸右側牆面並向上爬行。
- ◇ 手指爬行過程中，身體可保持直立並靠近牆面。
- ◇ 當手指爬升至最大限度時停留5-10秒，再向下回到手指起始位置休息。



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

