

# 乳房切除後的復健運動

面。

- (4) 慢慢彎曲手肘，軀幹向前彎曲，直到前額碰到牆壁為止。
- (5) 然後慢慢將手肘伸直，直到身體直立為止。
- (6) 重覆動作。

※方法二：

- (1) 可進步到立於牆角，雙手分置兩邊牆面，進行上述動作。
- (2) 注意：保持頭、軀幹及腿成一直線。

7. 側伸展運動：

※方法：

- (1) 雙腿分開站立，比肩稍寬。
- (2) 雙手上舉伸直過頭，雙手交握。
- (3) 側身拉向一邊，伸展肩胛及腋窩。
- (4) 重覆動作。

8. 其他注意事項：

- (1) 每天以嬰兒油等無刺激性油脂保養患側手臂。
- (2) 避免在患側手臂施行注射、抽血、量血壓或提重物 (>2公斤)。
- (3) 避免穿戴袖子過緊的衣服或手套。
- (4) 術後剛開始運動時，肌肉及肩關節可能

會覺得疼痛不適，此種現象大都屬短暫的。持續運動將有助於恢復至術前靈活的關節及肌力。

- (5) 術後胸部、腋下的疼痛或上臂內側的麻痛乃是正常現象，此種不適感一般會在 3-6 週內逐漸改善，若採熱敷及手臂運動可加速改善。
- (6) 應定期門診追蹤完成其他治療，以及注意患側手臂，若有紅、腫、熱、痛應隨時與醫師聯絡。
- (7) 定期執行乳房自我檢查，包括健側乳房、兩側腋下及手術側胸部。
- (8) 檢查時間：
  - ① 未停經者：月經開始的第5-7天。
  - ② 已停經者：每個月固定一天。若摸到腫塊請回門診。

地址：高雄市 824 燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0028(2)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2016.01印製 2011.05修訂



# 乳房切除後的復健運動

## 一、目的：

1. 維持肩關節及手臂的正常活動範圍及日常生活。
2. 預防胸肌萎縮、胸部塌陷。
3. 預防肺部擴張不全。
4. 促進手臂淋巴側枝回流，減輕手臂腫脹。

## 二、適應症：

1. 各類乳房切除術。

## 三、復健運動的原則：

1. 手術返室後，患肢用枕頭抬高，肘微屈。  
注意：手部應高於肘，肘應高於肩。
2. 手術後24小時內儘早開始；可利用橡皮球輔助。
3. 練習次數、時間及範圍，採漸進性增加，以不引起疼痛不適為限。
4. 每天施行各種復健運動 2-4次。（例如：梳頭運動、轉繩運動、滑繩運動、舉桿運動。）
5. 欲進行大角度的肩關節運動、舉桿運動，最好於傷口拆完線後（因皮瓣能穩固附著於胸部及腋部）。

## 四、復健運動的內容：

1. 手指運動：屈曲、伸張、伸展、對指運動

、外展、內收。

2. 腕關節：屈曲、伸展、旋轉運動。
3. 肘關節：屈曲、伸展、旋轉運動。
4. 手術後隔日可執行日常生活活動，如進食、梳頭、洗臉，但注意肩關節不能外展，以免妨礙皮瓣附著癒合。

## 五、運動項目：

1. 梳頭運動：

※方法：

- (1) 坐於鏡前，保持頭部直立。
- (2) 先以健側手梳頭。
- (3) 再以患側手抬高，由上往下梳，先梳前面，再梳側面、後面。拆線後，經醫師同意始可執行下列肩關節較大活動範圍的運動。

2. 轉繩運動：

※方法：

- (1) 將約6呎（180公分）長的繩子之一端綁在門鎖上或牆上。
- (2) 站在距門或牆 4 呎（120公分）處。
- (3) 患側手拉繩的另一端，以肩關節為中心做圓形轉動。
- (4) 重覆動作。

3. 滑繩運動：

※方法：

- (1) 將約 6 呎（180公分）長的繩子一條掛於桿上。
- (2) 站立於繩下，使雙手握住繩之兩端。
- (3) 健肢用力將繩往下拉順勢把患肢提高，再反向輪流操作。

4. 鐘擺運動：

※方法：

- (1) 雙腿分開站立。
- (2) 向前彎腰，使手臂因重力自然下垂。
- (3) 雙手一起作交叉或平行擺動。
- (4) 重覆動作。

5. 舉桿運動：

※方法：

- (1) 雙腿分開站立。
- (2) 雙手分別握住桿之兩端。
- (3) 雙手慢慢向上舉高，並舉向背後。
- (4) 慢慢再將手抬高，放下。
- (5) 重覆動作。

6. 推牆運動

※方法一：

- (1) 面對牆壁站立，距離為一臂之隔。
- (2) 雙腿分開與肩同寬。
- (3) 將雙手平行向前舉高至肩頭，並貼住牆