

頭頸部腫瘤接受放射線治療的復健

頭頸部腫瘤病患，經過手術、放射線治療後可能產生一些副作用，其中牙關緊閉及治療部位肌肉纖維化等副作用，可藉由張口運動及頸部運動而獲得改善。

牙關緊閉

頭頸部腫瘤病患術後做放射治療或腫瘤侵犯等因素，均會造成病患不等程度上之牙關緊閉(過去曾嚼食檳榔者，牙關緊閉的症狀較為明顯)，為改善日後生活品質，建議可做張口及下頷關節復健運動。

★張口運動-----每日數回，每一動作至少 50 次，持續做 2 年或 2 年以上。

步驟：

- 1、將嘴巴張至最大程度，無法張開時，可利用張口器或壓舌板等工具。(圖一)
- 2、測量上、下門牙之間的距離，可得知進步情形(正常可放 3-4 橫指)。(圖二)



(圖一)



(圖二)

★下頷關節運動-----每日數回，每一動作至少 50 次，持續做 2 年或 2 年以上。

步驟：

- 1、下巴向左移動。(圖三)
- 2、下巴向右移動。(圖四)



(圖三)



(圖四)

治療部位肌肉纖維化

頭頸部腫瘤病患術後做放射治療或腫瘤侵犯等因素，無可避免地腫瘤周邊的正常組織將受到損傷，進而影響正常的活動或功能，期藉由頸部運動能得以改善。

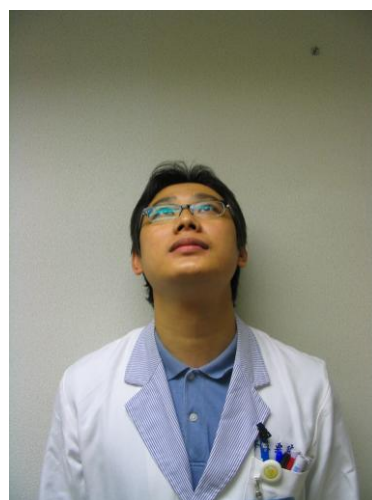
★頸部運動-----每日數回，每一動作至少 50 次，持續做 2 年或 2 年以上；為確保頸部復健運動之正確性，做時務必維持腰部固定不動，且每個伸展動作至少停留 15-20 秒。

步驟：

1、頭頸部前屈(圖五)、後仰(圖六)之運動。



(圖五)



(圖六)

2、頭頸部向左(圖七)、向右(圖八)轉動之運動。



(圖七)



(圖八)

治療後的自我檢查

放射治療結束後，除定期門診追蹤外，自我檢查也很重要，當發現有異常現象時，可自行預約掛號提前回診。治療後常見的現象有：

2022/01 第三版

淋巴水腫：治療結束後約 1-3 個月，因頸部淋巴循環不佳，會引起暫時性淋巴水腫，臉及下巴處有浮腫情形(通常在早晨起床時較為嚴重)，此為正常反應，約半年後會自行消退，不需太過緊張。

本科聯絡電話

(07)7317123 轉 7152 或 7153

高雄長庚紀念醫院 放射腫瘤部暨質子放射中心