

乳癌手術後之醫療復健運動手冊

理事長的話

開刀把腫瘤完全切除是乳癌最常見的治療方式，腫瘤愈早切除，治癒率便愈高。當乳癌患者在接受手術切除後，復健運動就必須即刻開始，手術後的復健愈好，患者就能愈早回復到正常的生活作息。

由於術後運動對乳癌患者十分重要，中華民國乳房醫學會關心所有乳癌患者術後的恢復情形。我們特別邀請林口長庚醫院陳訓徹醫師以及張獻崑醫師協助拍攝乳房手術後的復健運動光碟，並感謝台灣東洋藥品癌症科學處協助拍攝，期望透過VCD影片的教導再輔以文字的解說，可以讓患者以最簡單及最快速的方法邊做邊學習，期待每一個乳癌患者都可以得到最好以及最適切的照護，並盡快回復到健康的身體。

祝早日康復

中華民國乳房醫學會理事長
高雄醫學大學癌症中心主任
高雄醫學大學外科教授 侯明峰

前言

乳癌患者在接受外科手術後，胸部及手臂會造成一些影響，因此如何正確有效的促進手術後患臂淋巴側肢循環的發展和恢復肩關節的活動，對於患者十分重要。由於乳癌手術後可能會出現以下的現象：

- 1、局部及上臂水腫
- 2、手術側的胸壁緊繃
- 3、患側上肢無力
- 4、肩關節活動度下降
- 5、手臂感覺異常或麻木

因而術後運動主要是幫助患者將以上的現象回復到正常的狀況，如果疏於運動患肢或者未能及早復健，可能會造成患者日後生活上極大的不方便。

本手冊中的解說以及光碟的示範告訴您如何正確有效的促進手術後患臂淋巴側肢循環的發展和恢復肩關節的活動，只要您持續的復健，身體很快就能回復到正常的功能了，祝大家早日回復健康。

長庚紀念醫院林口總院

乳房治療手術說明

一、運動原則：

- 1、手術後 24 小時，經醫生許可，即可以開始作復健運動。
- 2、手術後第二天可以開始使用患側手臂吃飯、梳頭、盥洗，梳頭時尤其要注意保持頭頸部挺直。
- 3、儘可能在鏡前做運動，以矯正不當姿勢，如避免患側肩膀下垂或軀幹頸部側彎。
- 4、所有動作應輕柔緩慢進行及增加，建議最初每日至少做 3 次(早中晚)，每次約 20 分鐘左右，循序漸進增加次數及份量，當您在做運動的過程中有些微疼痛及僵硬的不適感，別立刻放棄，您可以在此動作上休息一下，並做幾次深呼吸來緩解不適，通常建議運動需持續至少一年。
- 5、如果您在對復健運動有所問題或者若一年後肩功能未恢復，請隨時與您的醫護人員聯絡。

淋巴循環的復健

手術後的患者可以使用這組—淋巴循環機器，氣壓式幫浦加壓增加淋巴的循環，可有效降低淋巴水腫的發生。

「淋巴循環機」是藉由氣體交替的縮放壓迫力，由遠端到近端對患側上肢進行按摩。

在進行淋巴循環復健療程時

- (1)將循環機調整時間約 10~20 分鐘。
 - (2)然後將整個患肢放入袋中，再讓患肢撐高靠在牆壁上。
 - (3)當機器開始運作時，氣壓會由末端往下壓縮，做氣壓式的按摩。
 - (4)藉由氣壓按摩讓整個淋巴循環功能恢復。
 - (5)每天可以做 3~5 次。
-
- (1)如果沒有淋巴循環機，自己在家也可以做預防淋巴水腫的運動。
 - (2)重點是把手臂靠著抬高，抵抗地心的引力。
 - (3)手部的淋巴按摩，提高患肢，以向心臟方式(由遠端到近端)對患側上肢按摩。
 - (4)一次按摩約 10 分鐘。
 - (5)只要有時間都可以抬高手臂來做。

淋巴循環的復健

手術後前幾週，可請護理師安排在醫院的復健室中學習復健，專業的護理人員將教導你，如何正確的使用輔助器具，達到患側有效運動，在過程中有任何問題，也可以直接向護理人員詢問。

術後復健運動有七個動作，首先是：

握拳運動

手術後 1~5 天，每隔 1~2 小時做手掌、手腕、手肘之屈曲，伸展動作及握拳運動，並抬高患肢。

肩輪運動

在復健式中有肩輪輔助器可以幫患肢手臂運動。

(1)使用肩輪輔助器

a.將患肢置於肩輪上轉動。

b.來回轉動 20 次。

(2)在家自己模擬肩輪輔助器。

梳頭運動

(1)將患肢手臂向外伸直與肩膀平行，手臂向內彎曲，沿著頭部至頸後做梳頭動作。

(2)手部不要碰到頭髮，頭部不要隨著手轉動，而是將手順著頭髮外緣，做梳理的動作。

(3)如果剛開始手臂沒有力量抬起，可以由另外一手扶著幫忙抬高做。

(4)累的時候就休息一下，持續做 20 次，要持之以恆。

爬牆運動

(1)面對著牆，與牆寬度約手臂伸直的寬度，兩腿微開伸直，挺胸縮腹。

(2)將患肢食指和中指放在指梯第一階上，以手指向上爬一指一指往指梯上爬，直到手臂和手肘完全伸直。

(3)如果感覺傷口疼痛就稍微停一下，做幾次深呼吸，不痛時再繼續，也可以用另一手扶著患肢。

(4)當抵達最高處時，再以同樣的方式向下移，而回到起始的位置，如此反覆做 20 次。

(5)每日紀錄其高度，以作為進步的參考。

拉繩運動

(1)抓住繩索的兩端，使患側手臂提高至感覺到傷口拉痛的位置，漸漸的將肌肉伸展到可以完全伸直，再緩緩降下。

(2)讓兩臂交替的在身體兩旁升起下降的作伸直彎曲的運動，一樣要做 20 次。

擺手運動

- (1)兩腿分開與肩同寬，彎腰向前。雙臂自然下垂不可交叉，以鐘擺式左右運動。
- (2)雙手擺動幅度先慢慢擺到大約 45 度，再逐漸提升到 90 度。
- (3)這個動作也是做 20 次。

推牆運動

- (1)面對牆壁，將手臂抬起伸直與肩同高，手掌貼於牆壁，雙腳分開站立。
- (2)將雙手舉平行向前舉高到肩部，做推牆運動。
- (3)手肘慢慢彎曲，身體向前傾斜，直到前額碰到牆壁。
- (4)然後慢慢將手肘伸直到身體直立為止。
- (5)往返推牆做 20 次。

就是這麼簡單的七個動作，只要持之以恆的復健，您的身體很快就能恢復應有的功能了，加油喔!

居家照護注意事項

一、請依照醫師和您預約的時間回院檢查，通常在最初兩年內，須每三個月檢查一次，然後每半年檢查一次，持續五年，以後每年檢查一次即可。

二、為預防手術後發生慢性淋巴水腫，請注意以下幾點：

- 1、避免穿戴過緊的衣物、首飾。
- 2、避免以患肢拖拉物品，不要在患側臂掛手提袋或提重物。
- 3、避免在患側做任何治療，如打針抽血量、血壓。
- 4、必須繼續做復健運動，日常生活工作皆可照做。
- 5、避免直接日曬，可使用防曬油或一般護膚乳液，預防手臂乾裂。
- 6、從事粗重工作時，請戴手套，避免刺傷及引起其他外傷。
- 7、預防蚊蟲咬傷及甲溝炎。
- 8、廚房工作時小心燙傷，避免使用強烈之清潔劑。
- 9、宜常保持手術患側的乾淨。
- 10、不影響夫妻間性生活。
- 11、若有義乳相關資訊諮詢可至醫院一般外科檢查室詢問。

三、當您有下列問題時，請立刻返院看診：

- 1、患側手臂有水腫或發紅發熱。
- 2、患側不尋常變硬或腫脹。
- 3、當您心中產生任何疑問時。

中華名國乳癌病友團體聯絡網

團體名稱	輔導單位	電話
中華名國乳癌病友協會		(02)2557-8050
丹楓聯誼會	台北市立和平醫院	(02)2388-9595#2701,2702 賴
真善美俱樂部	台大醫院	(02)2312-3456#7454
台北市溫馨協會	臺安醫院	(02)2797-5292 2658-6578 2771-8151#2785
有愛乳癌關懷團體	馬偕紀念醫院	(02)2543-3535#2695
關懷聯誼會	台北市立仁愛醫院	(02)2772-5646 2772-5676
開懷聯誼會	天主教康泰醫療教育基金會	(02)2365-7780#21,22-諮詢 2365-7780#12-行政
百合溫馨開懷聯誼會	台北醫學大學附設醫院	(02)2737-2181#3153 0968-774-327
同心緣聯誼會	台北榮民總醫院	(02)6611-8891
常喜樂俱樂部	振興復健醫學中心	(02)2826-4400#2427
乳癌關懷聯誼會	天主教耕莘醫院	(02)2248-3626 22193391#5132
鍾愛一生聯誼會	恩主公醫院	(02)2672-3456#1051,1052
向日葵關懷聯誼會	林口長庚紀念醫院	(03)328-1200#2919
圓緣俱樂部	中國醫藥大學附設醫院	(04)2205-2121#4161
台中市開懷協會	台中榮民總醫院	(04)2462-5990
汝顏之友聯誼會	仁愛綜合醫院	(04)2481-9900#1403,1419
丰采關懷團體	彰化基督教醫院	(04)725-6652
蘭心聯誼會	彰化秀傳紀念醫院	(04)711-6666#6355,1177
台南市鳳凰關懷協會		(06)238-8630
木棉花關懷俱樂部	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	(07)312-1101#5251,5254
彩繪人生協會	澎湖縣衛生局	(06)926-2965
溫馨聯誼會		(089)343-340 0935348518
維納斯俱樂部	佛教慈濟綜合醫院	(038)561-825#3251
雙楓關懷協會	高雄市立聯合醫院	(07)261-4993
中華名國福爾摩莎乳房重健協會	高雄市立聯合醫院	(03)328-1200#2172 0968547110 0933312364

康乃馨團體	三軍總醫院	(02)8792-3311#88024
新生命關懷協會	新光吳火獅紀念醫院	(02)2503-2355
蘭花乳癌關懷團體	羅東博愛醫院	(03)954-3131#3751
馨懷聯誼會	台北市立婦幼綜合醫院	(02)2363-6926 2391-6470-71#218
登峰聯誼會	國泰綜合醫院	(02)2708-2121#1905 5611
同心小組	和信治癌中心醫院	(02)2897-0011#3961
腫瘤病患關懷聯誼會	台北市立萬芳醫院	(02)2930-7930#1360 2930-3997
互動	行政院衛生署宜蘭醫院	(03)9325192#5153
新月聯誼會	行政院衛生署新竹醫院	(03)532-6151#5010 5020
開懷學友會	中山醫學大學附設醫院	(04)2473-9595#2224
粉紅人生俱樂部	光田綜合醫院	(04)26625111#2152
曙光俱樂部	聖馬爾定醫院	(05)275-6000#1856
籌備中(由醫院代轉)	華濟醫院	0926-700-626
美祺俱樂部	奇美醫院	(06)281-2811#2127
蓮馨俱樂部	高雄榮民總醫院	(07)346-8028
心靈飛揚支持團體		0935-631-248