

## 乳癌手術後復健運動

### 為什麼一定要做復健運動？

外科手術後，胸部及手臂會造成一些影響，因此早期做復健運動可以有效的促進淋巴循環和恢復肩關節的活動，減少日後生活上的不方便。

### 做運動有什麼好處？

1. 促進手臂淋巴回流，減輕手臂腫脹及酸麻。
2. 維持肩關節及手臂的正常活動範圍及日常生活。
3. 可以預防軟組織沾黏。
4. 可以預防胸肌萎縮、胸部塌陷。

### 什麼時候開始運動？

開完刀後第一天可開始進行動作較小的日常活動，如刷牙、洗臉、進食等。

## 運動的一般原則

**慢慢做**：次數、時間由少漸增。

**分段做**：依可忍受的狀況逐漸增加至正常範圍。

**持續做**：運動至少須持續一年。

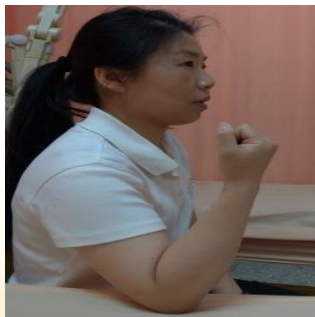
建議**每日至少做三次**

(早中晚各一次)，每次約**10~20分鐘**，過程中有些微疼痛或僵硬不適，先休息並做幾次深呼吸以緩解不適。

### 有哪些運動可做？

#### 術後24小時可以做的運動

**1. 手肘運動**：手肘彎曲、伸直



**2. 握拳運動**：患側手臂舉高過心臟，將手握拳5秒後再放鬆。



#### 引流管拔除後： 第3~5週可以執行的運動

**1. 手臂鐘擺運動**：

彎腰手扶桌面或櫃子，雙腳與肩同寬。雙手自然下垂，手肘不可彎曲，關節作前後之擺動。



往後擺動

雙手盡量放鬆擺動幅度以不疼痛與拉扯為原則，角度逐漸增加。



往前擺動

## 2. 爬牆運動：

慢慢練習至雙手能伸直為止。  
面向牆壁站立，離牆約20公分，**手肘伸直**，雙手手掌平貼於牆面上，與肩膀同高，雙手並保持平行。（下圖）



雙手手指**慢慢向上爬行**至感到傷口緊繃為止，停住深呼吸**10秒**，再以同樣方式下移回至起始位置。（下圖）



## 3. 推牆運動：

面對牆壁，雙腳分開與肩同寬，雙手向前平舉與肩同高。  
（下圖）



進行推牆運動，慢慢彎曲手肘，使身體向前傾，直至前額碰到牆壁為主，再慢慢將手肘伸直，直到身體直立為止。（下圖）



## 4. 肩輪運動：

可用繩索綁定一固定物，患側手臂伸直與肩同高，以慢速度**畫圓圈**方式作順時鐘與逆時鐘運動。



## 結論：

術後盡早做運動可以預防淋巴水腫，改善手術側肩膀關節活動度，預防胸肌萎縮、胸部塌陷。以上這些運動**持續做一年**效果更好。

出版：花蓮慈濟醫院  
日期：108.07.09