



乳癌職能治療

職能治療師 張琦

- 運動禁忌
 1. 血小板 $>30000-50000$ 活動不限制
 $>10000-20000$ 非阻力性運動
 <10000 不要運動
 2. $HB<7.5$
 3. $WBC<3000$
 4. 腫瘤浸潤血管
 5. 癌細胞轉移至骨骼
 6. 發燒
 7. 心肺方面有危險因素, 如 $HR>100$ 或 $BP>160/110mmHG$

- 執行日常生活原則:
 1. 穿衣:先穿傷側手再穿好手; 脫衣則相反
 2. 避免肢體從事過度承重之活動
 3. 避免重覆性推、拉、甩、撐、拍的肢體活動
 4. 從事活動以動作輕、緩慢為原則, 中途肢體疲累應多休息。
 5. 傷口周圍出現感覺異常, 可用手輕拍。

- 術後活動 1-3 天
 1. PORM: shoulder flex. And abd. 0-45 度,internal and external rotation
 2. UE elevation
 3. Hand pumping

- 術後活動 4-6 天
 1. PORM: shoulder abd. 0-45 度, flex. 0-92 度
 2. Gentle ADL

- 術後活動 7 天或移除引流管
 1. Shoulder AAROM→AROM
 2. 注意傷口

