

乳癌手術後復建- 淋巴水腫復健運動

報告者: 張棋興 物理治療師

報告日期: 103.6.21

前言

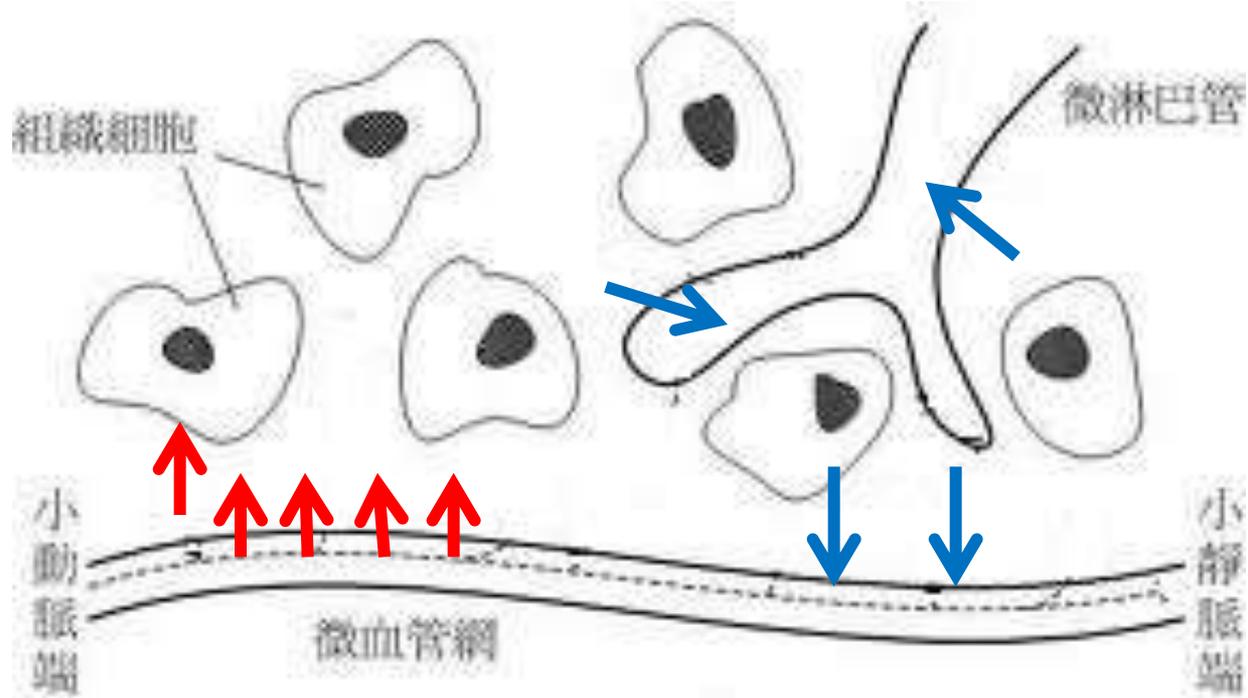
- 癌症:國人十大死因之首，每100人中有28人死於癌症
 - 國內發生人數最多的前十大癌症中，乳癌為第4多
 - 十大癌症死因中，乳癌為第4位
- (衛服部,101年)
- 台灣乳癌患者
 - 22 人/天 (被診斷)
 - 5人/天(死)

常見乳癌治療方法

- 局部治療: 特定部位的癌細胞
 - 手術治療
 - Modified radical mastectomy (MRM) 改良型根除性乳房切除術
 - Breast conserve surgery (BCS) 乳房保留手術
 - Axillary lymph node dissection (ALND) 腋下淋巴節切除術
 - 放射線治療 (R/T)
- 全身性治療: 身體所有的癌細胞
 - 化學治療
 - 標靶治療
 - 荷爾蒙治療
 - estrogen receptor (+) or progesterone receptor (+)

淋巴腫脹成因

- 可能成因: 小動脈滲出淋巴液過多或淋巴管回收淋巴減少，使富含蛋白質的淋巴液堆積於身體組織細胞之間



淋巴水腫的症狀

- 患側手臂**腫脹**，手指按壓會有**凹陷**
- 患側肢體**沉重**，造成肩頸負擔增加
- 患側手臂僵硬，關節活動受限
- 患側肢體容易受到感染、發炎
- 患側皮膚皺褶減少
- 穿衣服、手飾會有緊繃感

測量自己淋巴水腫的方法

- 量測雙手第**1**根大拇指指間關節、手腕關節、手肘以下**10**公分和手肘以上**10**公分周徑，雙手相差**2**公分以上即可能有淋巴水腫



日常生活注意事項

- 盡量減少

- 患側肢體長時間下垂
- 穿戴過緊的飾品
- 背太重的包包
- 拿太重的物品(5公斤)
- 長時間做同一個動作
- 患側手部泡熱水或冷水
- 皮膚潮濕
- 在患側治療，如打針、量血壓、血糖
- 蚊蟲叮咬
- 久坐不動

- 建議

- 規律的有氧活動(走路、游泳、騎腳踏車、有氧活動、太極)
- 手舉高過心臟
- 穿戴壓力袖套
- 輕度日常生活工作

減緩淋巴水腫運動

1. 呼吸運動



2. 膝蓋靠胸



3. 轉頭運動



4. 頭往前畫半圈



減緩淋巴水腫運動

5. 肩膀聳肩放鬆



6. 肩膀前後畫圓



7. 鐘擺運動



8. 手肘往背靠



減緩淋巴水腫運動

9. 按摩腋下淋巴節



10. 合掌+呼吸運動



11. 棍子運動



12. 右手手指摸右肩



減緩淋巴水腫運動

13. 右手握拳



14. 右前臂旋轉



15. 雙手肘靠攏



16. 雙手推牆

