

乳房切除術後復健運動

第一星期~引流管拆除



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
復健科 物理治療室





前言：

乳癌切除手術後，可能導致肩膀關節活動度下降、肌力不足、胸腔壁疼痛、患側淋巴腫，間接造成患肢功能性不足。為預防這些合併症的發生，應及早進行患側手臂的運動，以避免傷口疤痕收縮影響肩關節活動度。

復健運動的重要性主要是可以及早恢復切除部位的肌肉彈性，保持手臂肌力，維持肩關節活動度，避免疤痕組織攣縮，造成五十肩、乳癌治療後疼痛症候群或淋巴水腫等後遺症。

手術第一天：

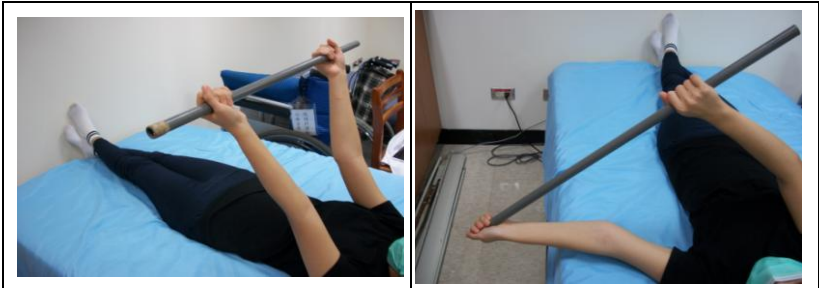
手術後 24 小時內，應將患側肢體外展墊高(比心臟高)，每隔一小時應做手部，手腕，手肘的屈曲伸直，及手掌幫浦運動，透過交替的伸展以避免局部水腫。

	
<p>患側肢體外展墊高</p>	<p>手肘的屈曲</p>
	
<p>手部的伸直</p>	<p>手部的屈曲</p>

手術後第二天至引流管拔除前：

可執行日常生活活動，如洗臉、刷牙、吃飯等，以不感疲勞或傷口疼痛為原則。並開始做肩關節活動。

1. 水管運動：將患側手抬高至 90 度和側抬至 90 度。
2. 上臂靠身側，練習肩膀外旋和內旋。
3. 深呼吸運動，手平舉時吸氣，放下時吐氣。



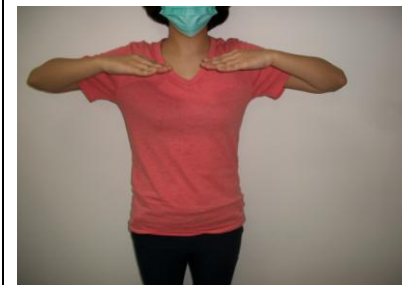
利用未手術手帶動手術側的手慢慢練習



肩膀外旋和內旋



肩膀外旋



手平舉時吸氣，放下時吐氣

參考文獻：

De Groef, A., Van Kampen, M., Dieltjens, E., Christiaens, M. R., Neven, P., Geraerts, I., & Devoogdt, N. (2015). Effectiveness of postoperative physical therapy for upper-limb impairments after breast cancer treatment: a systematic review. Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. *Arch Phys Med Rehabil*, 96(6), 1140-1153.

制定：108/3/15