

# 頭頸癌病人行放射線治療之復健運動

放射線治療是屬於局部性的治療，除了會殺死腫瘤細胞對於人體正常組織細胞也有傷害，影響的程度依照射劑量及當時病人健康狀況有關；頭頸部放射線治療常使肌肉組織纖維化，失去原本的彈性，出現頸部僵硬、牙關緊閉、吞嚥困難之問題，故以下教導您如何執行頸部、口腔及吞嚥功能的復健運動。

## 一、運動原則

- 1.復健運動於放射治療前開始練習做最佳，不可在自覺得僵硬後才做效果會變差，即使放射線治療結束後也要持續進行半年以上。
- 2.運動以緩和、漸進、不痛為原則，產生嚴重皮膚反應時停止運動，例如：濕性脫皮、嚴重疼痛感、傷口滲出物等。
- 3.運動時，應穿寬鬆的衣物並坐在有靠背的椅子上，肩膀自然放鬆下垂，將雙手放在大腿上，自然呼吸勿憋氣。
- 4.如果已產生嚴重僵硬化情形就需照會復健科，計劃執行進一步復健運動。

## 二、復健運動

- 1.頸部關節運動：每項動作各做3~5次，每次約5~10秒。

(1)頸部前屈及後仰：緩慢將頭部向前彎曲到底，然後回到中線；再將頭部緩慢的向後，做同樣動作（如圖一）。



圖一

(2)頸部左右轉動：將頸部緩慢向左轉動到底回到中線；再向右做同樣之動作（如圖二）。



圖二

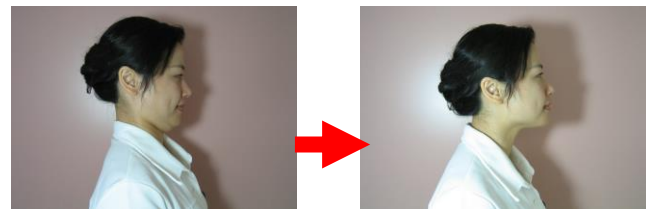
# 頭頸癌病人行放射線治療之復健運動

(3)頸部側斜運動：將左邊的耳朵緩慢向左肩靠攏，回到中線；再向右做同樣之動作（如圖三），注意不要抬高肩膀



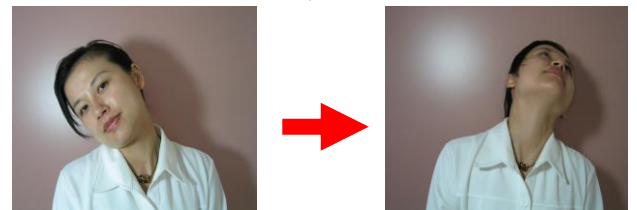
圖三

(4)縮下巴運動：將下巴向內收往胸部靠攏，再緩慢回到原來的位置（如圖四）。



圖四

(5)頸部旋轉運動：將頸部向順時鐘方向緩慢轉動一圈；再向逆時鐘方向轉動一圈（如圖五）。



圖五

2.頸部拉筋運動：每項動作做2次，每次5~10秒，持續且緩慢的將肌肉拉到略為緊繃但以不疼痛為原則，請勿做快速拉扯動作，以免肌肉拉傷。

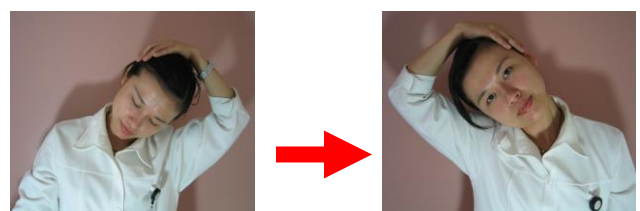
注意事項：若頸部皮膚有發紅、破皮，須等傷口癒合再做拉筋運動，力道勿太重。

(1)後頸部拉筋運動：將頭下垂，雙手手指交叉於頭頂上，雙手及頭部自然下垂，再用手的重量自然牽扯後頸部（如圖六）。



圖六

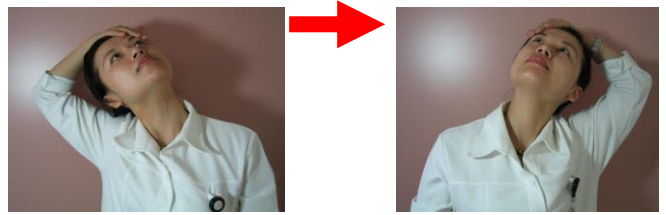
(2)側頸部拉筋運動：將左邊的耳朵向左肩靠攏，左手置於頭頂上用手的力量將右側頸肌肉拉長；再向右做同樣的動作，注意肩膀不要向上移動（如圖七）。



圖七

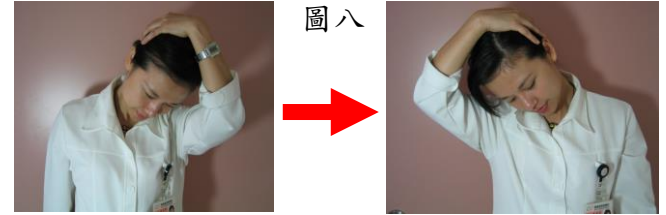
# 頭頸癌病人行放射線治療之復健運動

(3)斜前側頸部拉筋運動：將頸部向左後方側 45 度，左手置於頭頂上用手的重量將右頸斜前肌肉拉長；再向左做同樣的動作（如圖八）。



圖八

(4)斜後側頸部拉筋運動：將頸部向左前方側 45 度，左手置於頭頂上用手的重量將右頸斜後方肌拉長；再向左做同樣的動作（如圖九）。

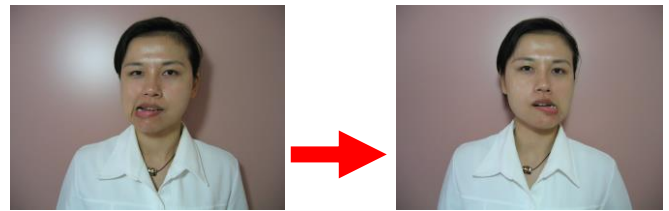


圖九

## 3.預防牙關緊閉：主要是顫顎關節附近纖維化所致。

(1)顫顎關節運動：下列運動各做 3~5 次，每次 5~10 秒，以輕鬆緩和為主，勿用力拉扯。

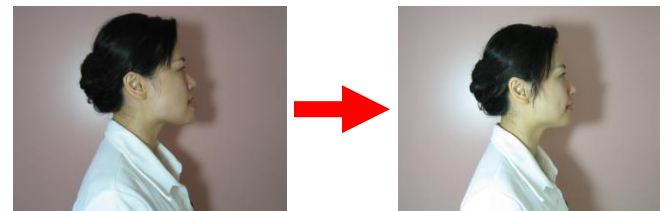
a.張口運動：將嘴巴慢慢打開，再慢慢合上。



圖十

b.下顎運動：將嘴巴微張，下顎向左緩慢移動到底，回到中線；再向右做同樣動作（如圖十）。

c.庠斗運動：將下巴向前伸到底，再回到原位（如圖十一）。



圖十一

## (2)口顎部拉筋運動

做完顫顎關節活動後再做下列之動作，每個運動各做 2 次，每次約 5~10 秒，逐漸增加時間，做運動時口顎部肌肉需放鬆，以持續且緩慢地將肌肉拉到略為緊繃，但以不疼痛為原則。

**注意事項：**若口腔黏膜有發炎或潰瘍，須等傷口癒合再做口顎部拉筋運動。

a.手指張口運動：將食指及中指分別捲上紗布，放在上下牙齒之間，再將食指及中指盡量張開，使口腔拉開（或以張口器輔助）（如圖十二）。



圖十二 手指張口運動

# 頭頸癌病人行放射線治療之復健運動

b. **雙手張開運動**：將左手及右手分別捲上紗布，一手固定在上顎，另一手固定在下顎，再將雙手盡量互相拉開，使口腔分開（如圖十三）。



圖十三 雙手張開運動

4. 預防吞嚥困難：建議每日做 3 次，每次各做 6~10 次，進食前的運動有助於進食，最重要是每天持續不斷的練習，但以不疼痛為原則。

(1) **唇部運動**：嘟嘴、張大嘴、閉唇、微笑、將嘴角拉向兩側（如圖十四）、嘴鼓氣運動。

(2) **舌部運動**：伸長舌頭、縮回、抬高、向上捲。

(3) **吞嚥時用力**，使喉部上移，以增加關閉喉部的肌力。

(4) **練習用力發「一」的聲音**，以增加關閉喉部的肌力。



圖十四 雙手張開運動

頭頸部放射線治療易會造成局部肌肉組織纖維化，所以復健運動宜在治療前開始進行，以緩解及預防頸部僵硬口腔吞嚥困難等症狀，治療中除了皮膚嚴重受損發炎需休息外，都應**每天持續**做適度的運動，每日多回，每回多次，才能達到最良好的效果，故需耐心努力，加上家屬細心的照料與生活的調適，以提昇您生活品質，在此祝您早日康復。

## 參考文獻

台灣癌症基金會（無日期）。口腔癌的物理治療。取自 <https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=1541>

陽光社會福利基金會。（日期未提供）。口腔癌復健。取自 [https://www.sunshine.org.tw/service/index/oral\\_cancer/oral-cancer-rehab](https://www.sunshine.org.tw/service/index/oral_cancer/oral-cancer-rehab)

李怡昀、林慧芬、林亞蓉（2021）。外加徒手治療對放射線治療及手術後頭頸部癌療癒者的效果：個案報告。物理治療，46(2)，73-80。 [https://doi.org/10.6215/FJPT.202106\\_46\(2\).0003](https://doi.org/10.6215/FJPT.202106_46(2).0003)