

乳房術後復健運動

一、術後手臂復健的目的

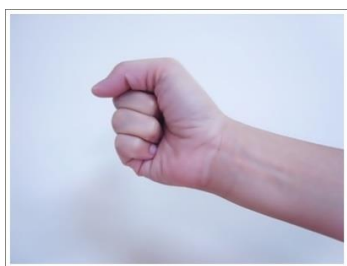
乳房漸進的復健運動可增加手術患側的活動範圍、增加肩關節活動度、減少傷口沾黏、改善淋巴水腫、並早日恢復術前的日常生活功能。

二、術後手臂復健之適應症

腋下淋巴清除之病人（前哨腋下淋巴結清除者除外）可由主治醫師討論。

1.術後第 1~2 天：每天做 3 回（最多 6 回），每次做 10 下。

(1)手掌運動：手指、手腕、手掌的全關節運動，請輕握輕放（如圖一～圖六）



圖一 手掌握拳



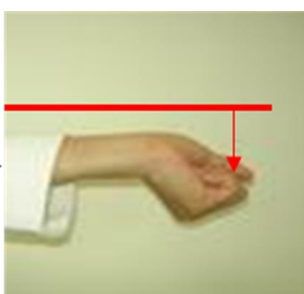
圖二 手指張開伸展



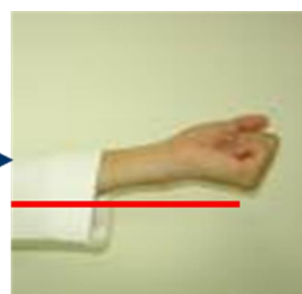
圖三 手掌、手指放鬆



圖四 手腕屈曲



圖五 手腕伸展



圖六 手腕水平放鬆

(2)手肘運動：手肘關節彎曲及伸直，每天做 2~3 回（最多 6 回），每次做 10 下（如圖七～圖九）



圖七 平躺時，手掌握拳



圖八 平躺時，手掌放鬆



圖九 手肘關節彎曲及伸直

(3)抬高患肢：將患側手臂以枕頭墊高、略微外展，減少腫脹（如圖十、圖十一）

乳房術後復健運動



圖十 肩關節往外打開 45
~65 度，掌心向下

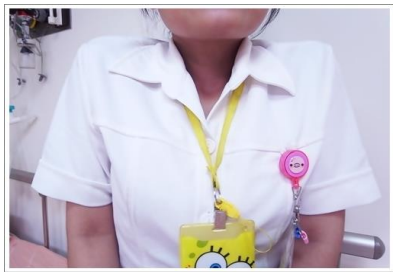


圖十一 上肢遠端墊高
(高於心臟)

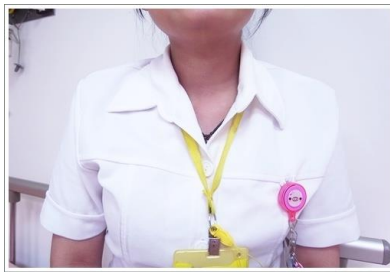
(4)深呼吸運動：用鼻子吸氣嘴巴吐氣方式，大口的吸氣並緩慢的吐氣 10 次／回，一天 2~3 回。

2.術後第 3~4 天：每天 3~4 回，每回 10 下（會協同物理治療師教導）。

(1)聳肩運動：兩側肩膀聳起、放下（如圖十二、圖十三）



圖十二 兩側肩膀聳起



圖十三 兩側肩膀放下

3.術後第 5~7 天：每天做 3 次，每次做 10 下（會協同物理治療師教導）。

(1)肩部運動：肩部運動可以用健側扶患側或用木棍、毛巾漸進式的增加角度。

肩部被動性前舉運動（如圖十四、圖十五），範圍不超過 90 度；肩部被動性外展運動，範圍不超過 40 度。



圖十四 肩部前舉運動



圖十五 肩部外展運動

※以上復健過程中需注意：應依照傷口情形逐漸增加肩關節的主動運動，如果在運動過程中覺得傷口處有撕裂性的疼痛時，應暫停運動，以避免影響皮瓣的血液循環。

※記得定時（兩個禮拜後）回復健科門診追蹤。

乳房術後復健運動

三、返家後日常活動之注意事項

- 1.患側手臂避免做重量訓練，如：拿啞鈴、沙包、或做健身房之肌肉訓練機器。
- 2.患側手臂不拿 3 公斤以上的重物、不抱小孩。
- 3.運動方式可以走路、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈、太極拳、元極舞等，不要做高甩手運動。
- 4.復健運動做到日常生活不受限制為止，肩關節活動度約前屈及外展 160 度。
- 5.手術後的一般日常生活不需受限，可做家事、辦公室文書處理等工作，建議每半小時休息 3~5 分鐘。

四、返家後患肢肢體照護注意事項

- 1.維持患肢皮膚清潔；每天以乳液、無刺激性油脂擦拭手臂，一天約 1~2 次。
- 2.避免使用患側手臂提包或背包包、手臂注射、抽血、量血壓、針灸。
- 3.每月定期乳房自我檢查一次；年滿 20 歲者，應於每個月在月經過後一週執行；而停經後的婦女應選擇固定的一天執行乳房自我檢查。
- 4.避免患側肢體感染、外傷、預防蚊蟲叮咬、避免使用熱水袋及接近熱源、泡溫泉。
- 5.勿曝曬陽光，穿著寬鬆長袖或擦防曬油，避免血管擴張，增加淋巴液的產生。
- 6.穿衣服時須先穿患側再穿健側，脫衣服時先脫健側再脫患側。
- 7.避免於患肢穿緊身衣物、胸罩應鬆緊適度，術後 6 週後可穿戴義乳。
- 8.每日自我檢視患側手臂是否有紅、腫、熱、痛或破皮。
- 9.注意修剪指甲勿太短或修剪指甲側邊硬化皮而產生傷口或甲溝炎。
- 10.術後定期追蹤，若有任何不適，需立即返診。
- 11.避免菸（含電子煙）、酒等刺激性的攝取。

參考資料

- 許雯涵、林芊玉、林麗卿、鄭素月（2022）。一位初次乳癌接受改良性乳房手術獨居長者之護理經驗，*領導護理*，23(4)，p.115-130。DOI：10.29494/LN.202212_23(4).0008
- 姜如珊、張玉珠（2023）。皮膚系統疾病病人的護理。廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，*最新實用內外科護理學*（7 版，92-109）。永大。