

乳癌病人的復健運動護理指導



一、前言

當您接受全乳切除手術後，因切除的組織面積較大且傷口較長，可能會因傷口疼痛或疤痕的結痂而影響日後手部及肩關節活動，正確及早的復健運動是非常重要的。此護理指導將教您相關注意事項及如何執行，祝您早日恢復健康！

二、目的

1. 減輕術後肌肉僵硬、酸、痛、麻等異常不適現象。
2. 促進患肢血液及淋巴液循環，預防淋巴水腫。
3. 正確有效的復健運動可早日恢復手部及肩關節功能。

三、原則

1. 經護理師指導於術後**麻醉清醒時**即可開始執行漸進式的運動。

2. 於引流管尚未移除前，患側手臂高度以不超過肩關節高度為原則；待引流管移除後，才以漸進方式超過肩關節高度。
3. 復健運動速度由慢到快、次數由少變多、幅度由小到大，採慢而有節奏、重質不重量，每天視自己體力狀況決定執行時間(建議一天至少 3 次，每次約 20 分鐘) 且不需與他人做比較。
4. 運動過程中，如有身體不適(頭暈、冒冷汗、心悸)，請先休息，症狀消失後再繼續。
5. 運動過程中以傷口不疼痛為重要原則，如感到傷口處有疼痛拉扯，請暫停並保持原高度姿勢，直到疼痛拉扯感消失，再試著繼續運動。
6. 復健運動應持續一年以預防疤痕生成過程中造成的組織牽扯，降低肩關節活動度

乳癌術後復健運動引流管移除前

1

深呼吸運動
鼻子吸氣



暖身深呼吸運動，先鼻子慢慢吸氣，吸 2、3、4，吸到肚子裡；再嘴巴噉起慢慢吐氣，吐 2、3、4；吐乾淨後再鼻子慢慢吸嘴巴噉起慢慢吐氣，可重複 3-5 次。

醫院

2

深呼吸運動
噉嘴吐氣



3

握拳運動



握拳運動，拳頭放在比心臟還高的位置，用力握緊拳頭，數 10 秒，再用力張開手指，數 10 秒，可重複 10-20 次；術後每隔 2-3 小時即可做一遍，可促進淋巴及血液循環。

乳癌術後復健運動引流管移除前

4

聳肩運動



聳肩運動，雙手輕鬆放在身體邊，吸氣時做雙肩向上抬升，並盡量向雙耳靠近，吐氣再慢慢放下，並盡量遠離雙耳；可重複 3-5 次。

5

肩膀轉圈運動



肩膀轉圈運動，先姿勢挺直，微縮小腹；吸氣時雙肩向雙耳抬升，再向後轉，輕輕夾背，吐氣時向下，即完成一圈；可重複 3-5 次。

6

肩膀向前



肩膀向前運動，雙手放在肩膀上，做手臂向前抬高，抬到肩膀的高度，再慢慢放下；可重複做 5-10 次。

乳癌術後復健運動引流管移除前

7



肩膀向外

肩膀向外運動，雙手放在肩膀上，做手臂向外舉，舉到肩膀的高度，再慢慢放下；可重複做 5-10 次。

請先重複引流管移除前的動作再執行引流管移除後的動作

1



正面爬牆運動

正面爬牆運動，面對牆壁，雙手扶著牆壁，慢慢往上爬，爬到緊的位置，停留維持 10-20 秒，再慢慢滑下來，注意手肘伸直；可重複做 3-5 次。

2



側面爬牆運動

側面爬牆運動，側身以手術側的手扶著牆壁，慢慢往上爬，爬到緊的位置，停留維持 10-20 秒，再慢慢滑下來，注意手肘伸直；可重複做 3-5 次。

乳癌術後復健運動引流管移除後

3



雙手梳頭與擴胸運動

雙手梳頭與擴胸運動，雙手交疊放在額頭，往後梳到脖子後面，雙手臂盡量張開，停留 3-5 秒後，再向前放鬆回來；可重複做 3-5 次。

4



單手梳頭
前後左右四方向

單手梳頭運動，手術側的手舉高到頭頂處，做向前、向後、向左、向右，共 4 個方向梳頭動作，注意保持頭部不動；每個方向可重複做 3-5 次。

5



靠牆手臂運動

靠牆手臂運動，身體貼著牆壁，雙手向前向上抬高，盡量貼到牆壁或感覺緊的位置，且盡量雙手臂貼到耳朵，停留 3-5 秒後：
1.再慢慢向前放下。
2.雙手貼著牆壁從兩旁，往側邊打開慢慢放下，注意手肘伸直；每個動作可重複做 5-10 次。

乳癌術後復健運動引流管移除後

6

四階段摸背運動 手叉腰



四階段摸背運動，當前一個階段做起來很輕鬆時，即可進展到下一個階段；每個動作可重複做 5-10 次。1.叉腰：雙手放在兩邊，向上叉腰，再慢慢放下來。

7

四階段摸背運動
手摸後腰



2.摸屁股：雙手放在兩邊，向後向上摸到屁股上方，再慢慢放下來。

8

四階段摸背運動
手摸內衣背扣



3.摸後腰：雙手放在兩邊，向後摸到後腰中央，再慢慢放下來。4.摸胸罩背扣處：雙手放在兩邊，向後摸到胸罩背扣處，再慢慢放下來。

乳癌術後復健運動引流管移除後

9



毛巾運動，雙手將毛巾拉直做：1.向前向上抬到最高最頂處，再慢慢放下來。2.雙側向外，利用毛巾盡量將手臂拉到靠近耳朵的地方。

10



3.洗澡搓背，雙手做上下拉毛巾洗澡搓背動作；每個動作可重複做 5-10 次。

11



畫圈運動，1.先將手術側的手伸直，向前抬高到與肩膀同高，開始順時針(逆時針)從小圓圈慢慢畫圈，越畫越大圈，最後可整肢手貼著身體，畫一個大圓圈。

乳癌術後復健運動引流管移除後

12

畫圈運動側面



2.手術側的手側邊伸直，以同樣方法再做一次；可重複做5次。

13

推牆運動



推牆運動，面對牆壁，雙手扶在牆上伸直，抬高到肩膀高度，慢慢彎曲手肘，讓身體向牆壁靠近，

14

推牆運動



直到前胸貼在牆壁，再慢慢伸直手肘回到身體直立姿勢；可重複做5-10次。

乳房醫學中心關心您！ 祝您早日康復！