

乳癌術後的復健

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2024/09/11

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 陳旻志

乳癌外科手術後，不論進行何種術式，都須及早進行復原運動，以增進身體恢復、減少無力或攣縮等後遺症，提升抗癌路上的生活品質。

術後 24 小時即可開始的運動：

1. 手部運動：手部握拳-張開-翻面、手腕繞圈
 2. 肩部運動：聳肩-搭配吸氣、向後繞圈，肩膀放下時吐氣
 3. 肩部旋轉：手肘貼於身體，將前臂往內轉靠近肚子，再往外轉離開身體
 4. 上肢划船：手臂向前伸直至水平 90 度，再想向抓著船槳向後拉至身體側邊。
- 每個動作 5-10 次，每天做 2-5 組。

若醫師無特別指示禁忌，出院第一次回診後，傷口癒合狀態已比較穩定，可向上、向外、向後進行更大角度的伸展運動，目標是回復到開刀前的活動範圍。

1. 爬牆運動(向前)：站立面向牆壁，將手向前平舉 90 度剛好碰到牆壁，將手臂繼續上舉，用指尖慢慢往上爬牆，雙腳同步向前移動，直到腋下或傷口處出現緊繃感，維持 30 秒後，慢慢放回原位。
2. 爬牆運動(向外)：進行完第一項後，身體轉 90 度讓患側邊對著牆壁，向外打開手臂至 90 度剛好碰到牆壁，將手臂繼續向外打開，用指尖往上爬牆，雙腳同步向牆壁靠近，直到腋下或傷口處出現緊繃感，維持 30 秒後，慢慢放回原位。
3. 扣背運動：坐姿，雙手扣在屁股後方，雙手沿著脊椎往上方移動，直到出現緊繃感，維持 30 秒後，

慢慢放回原位。

術後四週內避免拿重物或是用力推拉物品，四週後可慢慢增加重量。

接受腋下淋巴結切除的病人，由於回流路徑受阻，淋巴液容易滯留在組織中，造成淋巴水腫。淋巴結切除後十年以上仍有淋巴水腫發生的案例，每天都要留意皮膚狀況，自我保健。

- 皮膚保養，可以塗抹乳液，避免皮膚乾裂
- 避免過度使用，如提重物，大幅度甩動
- 避免注射、抽血、量血壓等
- 避免洗太燙的熱水澡或是熱敷
- 避免穿著過緊衣物及飾品
- 作家事時穿戴手套
- 外出穿著長袖衣物，避免蚊蟲叮咬
- 小心剪指甲，不要受傷

進行自我檢查：照鏡子，將兩手併在一起，比較外觀上是否較另一隻手更粗，若是發現手外觀上有出現腫脹、皮膚發亮，或是感受到肢體的痠痛、腫脹、垂墜、麻刺感，應儘速就醫。

前期的淋巴水腫是可逆的，經由復健運動、壓力治療及按摩可以恢復原本外觀，早期治療能達到最好的效果。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~