

乳癌術後物理治療

乳癌是由於乳房的乳管細胞或是乳腺細胞經由不正常分裂、繁殖所形成之惡性腫瘤。

術後常見併發症

肩關節活動度受限、淋巴水腫、腋網症候群、手臂神經痛

術後復健運動目的

1. 促進手臂淋巴側枝回流，減輕手臂腫脹及酸麻，預防淋巴水腫
2. 恢復肩關節運動
3. 預防軟組織沾黏

復健運動原則

1. 術後 24 小時後，經醫師許可，即可進行復健運動。
2. 術後第二天可開始進行動作較小的日常活動，如：刷牙、洗臉、進食等，若有困難則由健側協助執行。。
3. 所有動作應輕柔緩慢的進行，建議最初每日至少做三回（早中晚各一次），每回約 10~20 分鐘，循序漸進地增加次數。倘若運動過程中有些微疼痛或僵硬不適，可以先休息一下，並做幾次深呼吸以緩解不適。
4. 運動勿過量，運動劑量因人而異，如有任何問題請與物理治療師討論。

復健運動

住院期間

第一階段：引流管移除前

1. 深呼吸運動

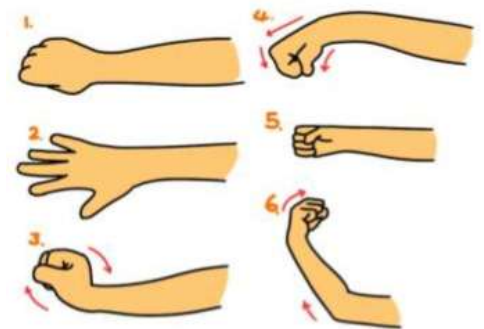
平躺，由鼻子吸氣經胸部到腹部鼓起，維持數秒鐘，再以「圓唇吐氣」的方式，讓氣體由口緩緩吹出，直到腹腔到胸腔都排空。若狀況好，也可在坐姿下執行。

2. 握拳運動

手臂放鬆置放於軀幹旁，將手握拳後再放鬆，重複數次。

3. 肘關節及腕關節活動

在疼痛允許範圍內盡可能地做，動作如右圖所示。



第二階段：引流管移除後

1. 鐘擺運動

雙腳與肩同寬，患側上肢自然下垂，由身體帶動以鐘擺方式前後左右擺動，每次活動時盡量放鬆雙手，擺動幅度以不引起傷口疼痛為原則，角度逐漸增加。

2. 爬牆運動

面向牆壁站立，雙手平行且手肘伸直與肩同高，手掌平貼於牆面上，手指慢慢向上爬行至感到傷口緊繃為止，並停住深呼吸 10 秒，再以同樣方式下移回至起始位置。

3. 梳頭運動

患側手抬高，由上往下梳，先梳前面、再側面、後面。在傷口不痛下，盡可能的練習由前往後梳，每次運動時避免以頭就手，應以手就頭。



4. 毛巾運動

兩手一上一下，由背後拉住一條毛巾，雙手盡量接近，維持 10 秒，再換手重複。

出院後

此時期的重點在於維持肩部關節活動角度、避免關節攣縮影響生活功能、增加肌力與耐力及減輕感覺異常。由於早期術後擴胸疼痛與後期胸腔攣縮，再加上長期的靜態生活方式，乳癌患者多有不同程度的心肺功能障礙，需給予 2 至 3 個月的有氧運動訓練，如跑步、騎腳踏車等，以改善體適能。

若患者有淋巴水腫的狀況，物理治療可以給予徒手淋巴引流、壓力治療，以減輕腫脹、維持治療效果及預防併發症（如：蜂窩性組織炎、皮下組織纖維化等）。