

乳房手術後注意事項及復健運動

一、手術後注意事項

- 1.躺著時將手術側的手臂墊高，促進淋巴液回流。
- 2.術後手麻為正常現象，若覺得手部感覺異常或呼吸緊迫，請通知醫護人員。
- 3.視情況術後傷口會有一個真空引流管留存，翻身時避免壓到或折到引流管，護理人員也會定時記錄引流液的量，若引流袋(球)半滿或鼓起，請先通知護理人員處理。
- 4.切除乳房及附近組織時，部分神經也會受影響，帶引流管移除或依醫師指示後再做復健運動，能預防淋巴水腫且改善患側手臂與肩膀的活動度。

二、運動的原則

- 1.進行運動時，如果疼痛情形明顯，或感覺胸部有拉扯感，就先暫停一下，保持原姿勢做深呼吸，直到拉扯感消失後，再試著繼續運動。
- 2.做任何運動時，要緩慢而順暢，並且持續不中斷，這樣肩膀和手臂的功能才會漸漸改善，最好能在2~3個月內恢復功能，如果覺得無法持續進步，請和醫師討論。
- 3.為了確認手臂功能復原情形，請依照下列方式進行自我檢測。
方法：保持頭部垂直，讓手臂向上舉超過頭部，接著越過頭頂，然後手掌可摸到對側的耳朵，不覺得腋下緊繃，這樣為功能正常。

三、復健運動項目

- 1.深呼吸運動：能擴展手術側的胸壁和肺臟。步驟，儘量吸氣擴展你的胸部，吐氣時放鬆全身，反覆3~4次後，請休息一會再做。
- 2.握球運動：可預防或降低手臂暫時性的水腫。步驟，躺在床上，手握皮球，手臂向上伸直(若向上伸直會不舒服，用枕頭支持)，一鬆一緊的握皮球。
- 3.梳頭運動：步驟，手術側的手臂握梳子，保持頭部垂直，由前往後、由上往下梳頭。
- 4.鐘擺運動：步驟，雙腿分開，然後彎腰，靠近手術側的手臂自然下垂，進行左右搖擺、順時鐘或逆時鐘的畫圓動作。

5.手肘回縮運動：如圖分解動作，站立姿勢，伸展雙臂與肩膀呈水平，彎曲手肘置於頸後，接著手肘盡量靠近並向胸前彎曲，然後回復到原來動作。



6.爬牆運動：如圖分解動作，身體面向牆壁，彎曲手肘與肩膀平行，雙手沿牆向上爬動，直到傷口有拉扯或疼痛感停止，紀錄高度，然後將手放下回到站立姿勢。



四、出院後注意事項

- 1.若進行腋下淋巴清除手術者，禁止於手術側的手臂測量血壓、抽血或打針。
- 2.外出時務必以薄巾或長袖遮住手臂，避免陽光強烈照射，造成曬傷引起的手臂腫脹。
- 3.平日應選擇寬鬆衣袖的服裝，防止緊繃造成血流不順。
- 4.避免手術側手臂過度活動及提重物。

參考資料：

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮、袁素娟等（2020）。成人內外科護理(下冊)（8版）。台北市：華杏。

吳菡芸、蔡雅欣、楊惠卿（2022）。照護一位產後婦女面對初診斷乳癌及乳房重建手術之經驗。秀傳醫學雜誌，1-16。

諮詢電話02-26723456轉6160

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院