

乳癌術後物理治療

乳癌常見的手術為乳房保留手術與改良式根除乳房切除術，淋巴部分可以做前哨淋巴切片檢查或腋下淋巴廓清術。由於侵入手術影響原有的構造，因此會帶來部分併發症，術後復健運動的地位扮演舉足輕重的角色。

● 術後常見問題

1. 傷口疼痛
2. 頸部及背部疼痛
3. 乳房幻覺痛
4. 淋巴水腫
5. 胸部附近組織沾粘
6. 肩部活動受限
7. 手術同側肌肉無力
8. 姿勢不良
9. 感覺疲勞
10. 易骨質疏鬆
11. 感覺異常
12. 心理層面問題

● 乳癌術後至引流管拔除之前

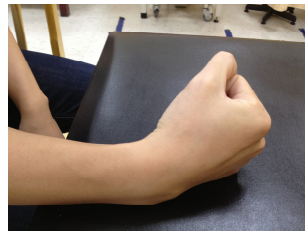
1. 皮膚照護：避免手術側肢體外傷，蚊蟲叮咬，注射，量血壓或針灸。
2. 深呼吸及咳痰技巧：避免因為疼痛而造成肺部的擴張不全甚至併發感染。
3. 擺位：手臂下墊枕頭以維持在外展的方向。（圖一）
4. 手掌幫浦運動：透過交替的伸展、屈曲以避免局部的水腫。（圖二、三）
5. 手肘及腕關節活動：避免關節攣縮及僵硬。（在疼痛允許範圍內盡可能做）
6. 肩部活動：手舉高避免超過90度，注意避免過度拉扯傷口，造成疼痛，及影響手術傷口癒合。（在疼痛允許範圍內盡可能做）
7. 過度使用：避免提2公斤(含)以上重物或避免甩手臂

● 引流管拔除之後

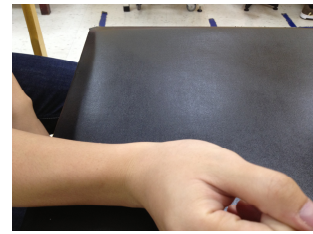
1. 持續執行上述運動與注意事項
2. 傷口附近按摩：輕輕按壓傷口附近組織，可避免癒合過程中，臨近組織的攣縮，但要注意避免過度拉扯傷口，影響傷口癒合。
3. 呼吸運動：增加胸廓活動度，避免胸廓沾粘。
4. 肩部活動：爬牆運動（圖四、五）和毛巾運動（圖六）。
5. 有氧運動：維持身體肌耐力，提升整體心肺體適能，促進全身性身體循環。



(圖一)



(圖二)



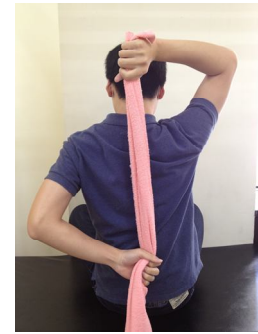
(圖三)



(圖四、五)



(圖四、五)



(圖六)

● 活動原則及小叮嚀

1. 切忌術側手提重物及注射等，定期量測手圍，如有腫脹情況立即諮詢您的物理治療師或回診復健科。
2. 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，確認正確運動及劑量。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修