

乳癌病人手術後的復健

手術後的復健運動

手術後的第 1 週，即使引流管尚未拔除，只要不影響引流管的使用，即可開始練習一些上臂與手掌的伸展活動：

- ⊗ 預防淋巴水腫，抬高患側手臂可用枕頭支托，以向心方式(由遠端到近端)對患側上肢進行按摩，促進血液淋巴回流，以利消腫。
- ⊗ 不可以在患側手臂量血壓或抽血、避免割傷、打傷或感染，手臂發紅、發熱，不尋常變硬、腫脹則應看醫師。
- ⊗ 適度操作日常家務事，但不可提重物。
- ⊗ 適度開始進行手部、手腕及手肘的屈曲和伸展運動和手指握拳、打開運動，手術 24 小時後可以開始做。

爬牆運動

面對牆站著，腳趾儘量靠近牆，雙腳分開，肘彎曲，手掌貼在牆上與肩同高，手指彎曲而使手掌漸往牆上方移動，直到手臂完全伸直為止，手掌再往下移至原來位置。(如圖 1)

轉繩運動

面對門站著，繩一端綁在門把上，一端由患側手抓著，手臂向前伸遠離身體，幾乎與地板平行，然後繞繩子好像飛翔狀動作由慢漸快。(如圖 2)

舉桿運動

雙手握桿，雙手之間離約 2 呎，手臂伸直，將桿舉高過頭頂，彎曲時將桿放下至頭後方，反方向再將桿抬高至頭頂，然後回到原先之姿勢。(如圖 3)

滑繩運動

將繩子繞過沐浴簾架或門簾架上，站在架下抓在繩子兩端，兩手伸直遠離身體，右手向下而使左手抬起，然後左手放下而使右手抬起，好像在鋸東西的動作。(如圖 4)

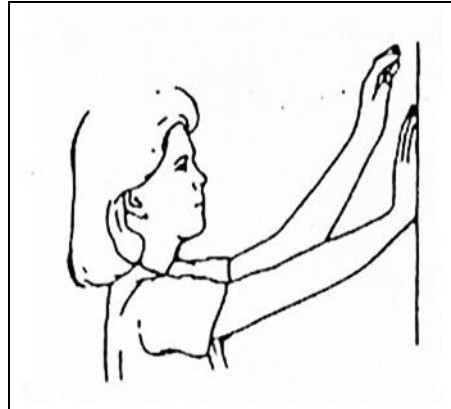


圖 1

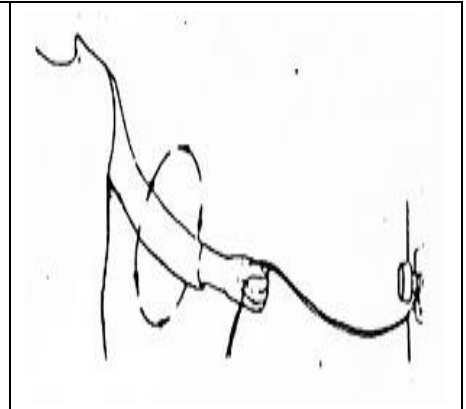


圖 2

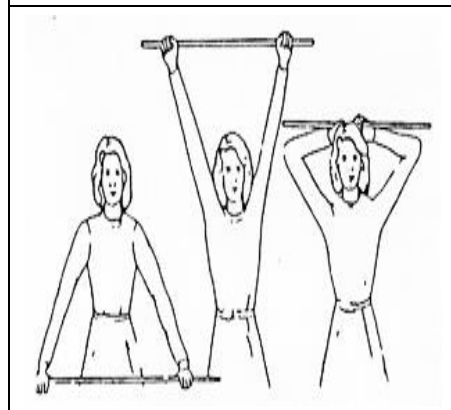


圖 3

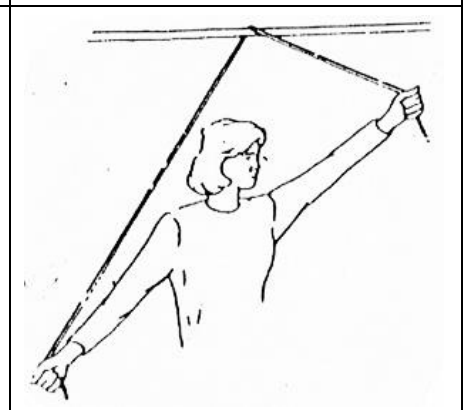


圖 4

112.01 60-C7-013



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡