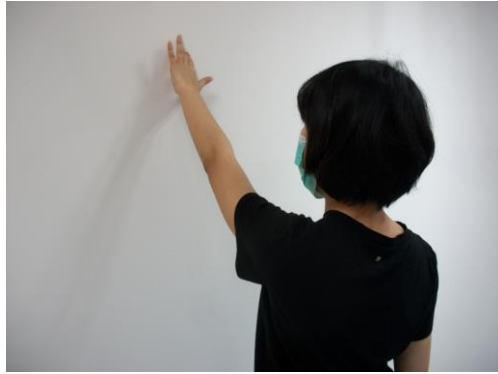


乳房切除術後復健運動

第二星期

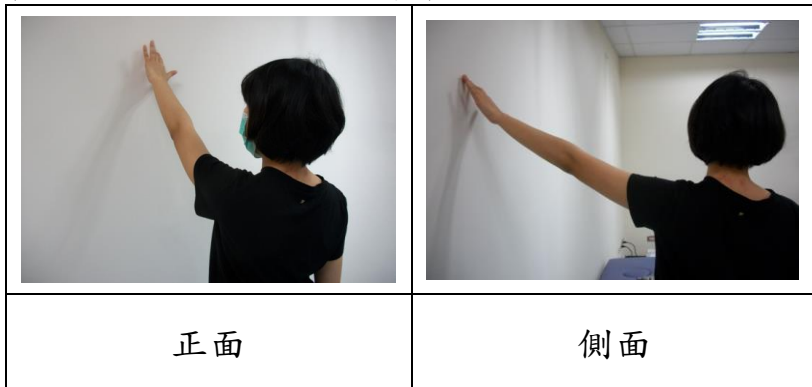


高雄醫學大學附設中和紀念醫院

復健科 物理治療室

引流管拔除後：

1. 手爬牆運動：伸直手臂並盡可能將手指往上延伸（每天練習並記錄有無進步），早晚 10 次。



2. 擴胸運動：



3. 肩膀外旋和內旋：



患側手在上利用毛巾拉
到外旋，早晚 10 次。



患側手在下利用毛巾
拉到內旋，早晚 10 次。

建議每個動作在最後的角度暫停 3~5 秒，至少
做 10 下，每天至少做 2 回。並可利用小皮球來練習手
部抓握以及丟球，藉機加強前臂及手掌的肌肉力量。

自我追蹤：

基本上在手術後 8 周時，肩關節活動度應與開刀

前角度一樣，若依然受限，無法回歸正常應及早前往復健科就診。

患側手部的日常照護：

- 不要拿超過 5 磅的東西(尤其抱小孩要注意)。
- 可以做簡單的家事如掃地、拖地、煮飯。
- 睡覺時儘量將患手墊高、避免長時間壓迫患手(如側睡)。

不要維持同樣姿勢太久(勿大於 30 分)。

- 患側手避免量血壓、製造傷口如打針、蚊子叮咬等。若有傷口應立即消毒避免感染。
- 儘量避免穿過緊或束縛衣物。
- 長途飛機旅行宜詢問醫生是否建議穿著壓力手套。

注意事項：

1. 若患側手有紅、腫、熱、脹等發炎現象，應立即回

門診就醫。

2. 若患側手腫脹產生淋巴水腫，可由醫師轉介復健科，由物理治療師指導淋巴引流。

參考文獻：

Pace do Amaral MT, Freire de Oliveira MM, Ferreira Nde O, Guimaraes RV, Sarian LO, Gurgel MS.(2012). Manual therapy associated with upper limb exercises vs. exercises alone for shoulder rehabilitation in postoperative breast cancer. *Physiotherapy theory and practice* ,28(4):299-306.

制定：2018/11；修訂、審閱:2023/12