



## 乳房手術後的運動

### 簡介

罹患乳癌的婦女可能需要接受各種治療。您可能已接受：

- 乳房組織切片檢查
- 淋巴結切片檢查或切除
- 乳房保留手術 (腫瘤切除)
- 乳房切除術
- 乳房重建術

上述任何處置都可能影響您肩膀和手臂移動、深呼吸或日常活動 (如穿衣、沐浴和梳頭) 的能力。

不論您接受哪種手術，運動都是非常重要的，這可以減輕手術後的副作用，有助於恢復日常活動的能力。如果您接受放射治療，運動也有助於保持手臂的靈活運動，因為放射治療後的 6 到 9 個月，放射治療仍會影響您手臂和肩膀的活動能力。

在做任何運動之前，請務必向醫生諮詢，以確定哪種運動適合您。您的醫生可能會建議您向物理治療師或職業治療師諮詢，特別是在您無法完全移動您手臂的手術後三至四週內，物理治療師或職業治療師會根據您的情況為您設計適合您的運動。

有些運動在引流管和縫線拆除之前不適合進行。不過，有些運動則可以在手術後立刻進行。改善肩膀和手臂活動能力的運動通常可以在手術後幾天後開始，而強化性運動則要在稍後再開始以幫助傷口癒合。

## 手術後的第一週

以下運動應在手術後 3 到 7 天進行，但必須在醫生的許可下進行。

- 在梳頭、沐浴、穿衣和進食時，照常使用患側手臂 (即接受手術的一邊)。
- 躺下時，將患側手臂舉至超過心臟水平的高度達 45 分鐘，一天兩或三次。請將手臂放在枕頭上，讓手掌高於手腕，手肘稍高於肩膀。這有助於改善手術後發生的水腫。
- 當患側手臂舉至超過心臟水平的高度時，請鬆開和握緊手掌 15 至 25 次，然後彎曲和伸直手肘。一天做 3 到 4 次。這有助於將手臂的淋巴液輸送到其他地方以改善水腫狀況。
- 每天練習深呼吸 (使用橫隔膜) 至少 6 次。面朝上躺下時，請慢慢深呼吸。盡可能吸氣，使胸部和腹部鼓起 (將肚臍朝脊椎的反方向推移)。接著放鬆並呼氣。重複此動作 4 或 5 次。這有助於維持胸部正常運動，讓肺更容易擴展。請經常進行深呼吸運動。
- 避免睡覺時壓在患側手臂或側睡在患側。

## 開始運動 — 一般指導方針

在獲得醫生許可後，即可開始以下所述的運動。在嘗試任何運動前，請務必向醫生諮詢。

- 手術後，您會覺得胸部和腋下有點緊。這是正常的，隨著開始做運動，緊繃感就會改善。
- 很多婦女會感覺臂後和/或胸壁灼熱、刺痛、麻木或酸痛。這是因為手術破壞了一些神經末梢。雖然這種感覺在手術後數週可能加劇，但除非發現異常腫脹或疼痛，請繼續保持運動。(若發生此情況，請立即告知醫生。) 有時候用手或一塊柔軟的布按摩或撫摸患處，便可減緩這種感覺。
- 在熱水澡之後，肌肉可能會變熱放鬆，這可能有助於做運動。
- 運動時請穿著舒適寬鬆的衣物。
- 運動時，一直要做到身體有緩慢伸展的感覺。運動後，每次伸展時請數到五。在伸展時感覺有拉扯感是正常的，這是因為皮膚和肌肉在經過手術後已被截短了一些。做任何運動時，請勿彈跳或有任何急遽的動作。做運動時不應感覺疼痛，只有緩緩伸展的感覺。

- 每項運動重複 5 到 7 次。請嘗試以正確的姿勢做運動。如果無法正確做運動，請聯絡醫生。醫生可能會將您轉介給物理或職業治療師。
- 運動應一天進行兩次，直到恢復正常的靈活度和體力。
- 在做每項運動時，請不要忘記深呼吸。
- 運動將從躺下開始，接著坐起來，最後以站姿結束。

## 仰臥運動

以下運動應在床上或地板上進行，請臉朝上躺下，膝蓋和大腿曲起，腳掌平貼於地。

### 棍棒運動 (圖 1)

這項運動有助於改善肩膀的前傾動作。做運動時需要一把長柄、長尺或其他類似物品。

- 兩手握住棍棒，掌心朝上。
- 將棍棒舉過頭部 (越高越好)，用非患側手臂幫助舉起棍棒，直到患側手臂感覺拉緊。
- 維持此姿勢五秒鐘。
- 放下手臂，然後重複 5 到 7 次。



圖 1

## 手肘轉動運動 (圖 2)

這項運動有助於改善胸前和肩部的活動性。您可能需要經過數週的持續運動，手肘才能靠到床面 (或地板)。

- 雙手扣緊在頸後，手肘朝向天花板。
- 將手肘打開，向下貼至床面 (或地板)。
- 重複 5 到 7 次。



圖 2

## 靜坐運動

### 肩胛骨伸展 (圖 3)

這項運動有助於改善肩胛骨的活動能力。

- 坐在椅子上，靠緊桌子，背部靠在椅背上。
- 將非患側手臂放在桌上，手肘彎曲，掌心朝下。運動時請不要移動非患側手。
- 將患側手臂放在桌上，掌心朝下，手肘伸直。
- 保持身體不動，將患側手臂滑向桌子的另一邊。您應感覺到肩胛骨隨著移動。
- 放鬆手臂，然後重複 5 到 7 次。



圖 3

## 肩胛骨收緊運動 (圖 4)

這項運動也有助於改善肩胛骨的活動能力。

- 臉朝正前方，坐在鏡子前面的椅子上，背部不需要靠著椅背。
- 手臂應放在兩側，手肘彎曲。
- 收緊肩胛骨，讓手肘移到身體後方。做這項運動時，肩膀請保持水平。請不要將肩膀往上提至耳朵。
- 恢復開始的姿勢，然後重複 5 到 7 次。

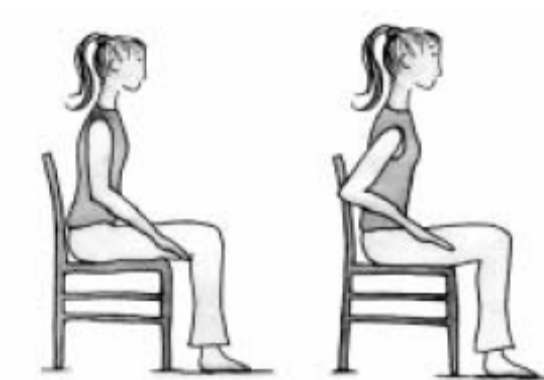


圖 4

## 側身運動(圖 5)

這項運動有助於改善身體的活動能力。

- 雙手在身體前方扣緊，然後慢慢把手臂舉過頭頂，伸直手臂。
- 當手臂舉過頭頂時，身體往右彎腰，手臂保持在頭頂。
- 恢復開始的姿勢，然後彎向左側。
- 重複 5 到 7 次。

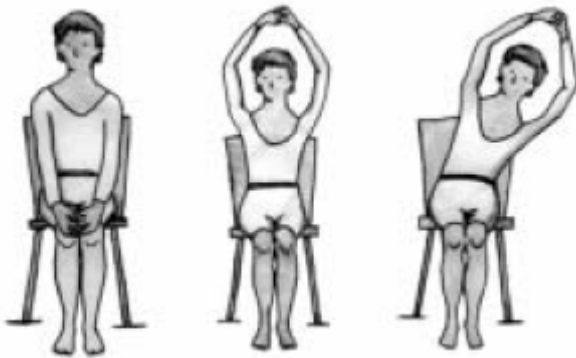


圖 5

## 站立運動

### 胸壁伸展 (圖 6)

這項運動有助於伸展胸壁。

- 面向牆角站立，腳尖離牆角約 8 至 10 吋。
- 彎曲手肘並將前臂放在牆上，牆角兩邊各放一手。手肘高度應盡量接近肩膀。
- 手臂和腳保持原位不動，胸部朝牆角移動。這時會覺得胸部和肩膀有伸展的感覺。
- 恢復開始的姿勢，然後重複 5 到 7 次。



圖 6



## 肩膀伸展運動 (圖 7)

這項運動有助於改善肩膀的活動能力。

- 面向牆壁站立，腳尖離牆壁約 8 至 10 吋。
- 雙手放在牆上。用手指「爬牆」，越高越好，直到有伸展的感覺。
- 恢復開始的姿勢，然後重複 5 到 7 次。

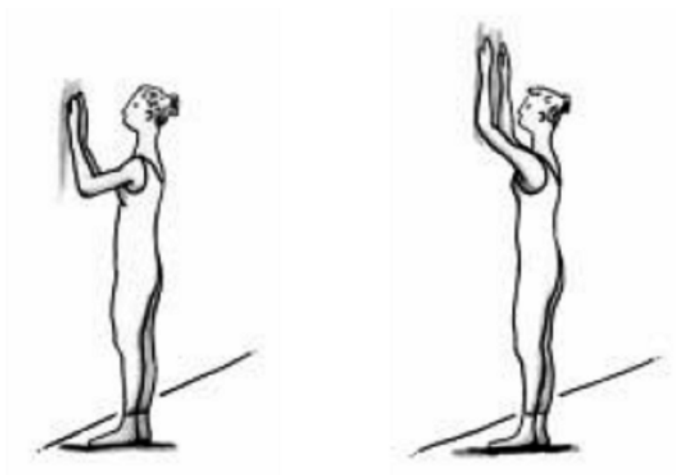


圖 7

## 注意事項

請從少量運動開始，然後根據身體狀況逐漸增加運動量。如果您有下列情況，請停止運動並通知醫生：

- 變得虛弱、開始失去平衡或開始跌倒
- 疼痛加劇
- 手臂感覺更沉重
- 發生異常水腫或水腫加劇
- 頭痛、暈眩、視力模糊、其他部位出現麻木，或是手臂或胸部刺痛

雖然運動時要盡量讓肌肉活動，但也要注意安全。請向醫生諮詢適合自己狀況的運動，然後再設定增加活動量的目標。

本資訊由美國物理治療學會腫瘤專科 (*Oncology Section of the American Physical Therapy*) 協助撰寫。

本書之編譯及印製由 Novartis Oncology 非約束性撥款資助。同時獲美華防癌協會義工協助完成，謹此致謝。

前次醫學專業審閱日期：8/6/2007

前次修訂日期：3/22/2008

2008 美國癌症協會 (American Cancer Society) 版權所有

如需進一步協助，請聯絡美國癌症協會  
1 - 800 - ACS - 2345 或 [www.cancer.org](http://www.cancer.org)