



## 郭綜合醫院 乳癌術後復健需知

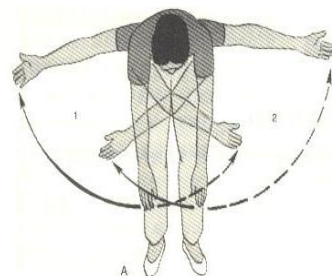
### 一、復健運動原則：

- 1.術後 24 小時後，經醫師許可即可進行復健運動。
- 2.術後第二天可開始進行較小的日常活動，如刷牙、洗臉、進食等。
- 3.儘量在鏡子前做運動，以矯正不當運動，避免患側肩膀下垂，或者軀幹、頸部側彎。
- 4.進行所有動作前須先暖身運動，並輕柔緩慢的進行，最初每日至少做三次（早午晚各一次），每次約 10~20 分鐘，循序漸進地增加次數。運動過程中有疼痛或僵硬不適時，可以先休息一下，並做幾次深呼吸以緩解不適。
- 5.復健運動至少須持續一年。
- 6.所有的復健活動須依自己的耐受程度調整合適的運動時間。

### 二、復健運動：

#### 1.手臂搖擺運動：

雙腳分開 8 吋站立，向前彎腰，讓手臂下垂，手朝地面，擺動雙臂向側邊，達肩膀的高度。然後將雙手向中心擺回來，兩手臂在中心處交叉。



#### 2.滑輪運動：

用患側手臂將 6 呎長繩子繞過浴簾的橫桿，用雙手抓住繩子的兩端，用健側的手緩慢地將繩子往下拉，以使患側的手逐漸地抬高，一直拉到感到不舒服的程度為止。



#### 3.手部爬牆運動：

面對牆壁，腳趾距離牆壁 6-12 英吋站立，彎曲手肘，將手掌放在與肩同高的牆上，兩手掌保持平行，雙手慢慢地在牆上移動，直到感到傷口有拉扯感或疼痛為止。



#### 4. 旋轉繩子運動：

將繩子綁在門把上，用患側手抓住繩子，人往後站，直到能把手伸直到與地面平行的程度。然後盡量以畫圓圈方式擺動。

