

乳房淋巴手術患者/MRM 術後復健運動

【乳癌術後肩關節運動】

※請得到您的醫師同意後，才可適當地進行下列運動※

※請從少量運動開始，然後根據身體狀況逐漸增加運動量※

1 手術後第一週

- 可使用患側手吃飯、梳頭髮、洗臉刷牙和穿脫衣服。
- 躺平時用枕頭墊高手(手高於手腕、手肘、肩膀)並高於心臟位置，舒服地墊高 45 分鐘，每天 2~3 次。
- 手高於心臟位置做握拳、打開，手肘彎曲、伸直各 15~25 下，一天 3~4 回。
- 使用橫膈膜做深呼吸 4~5 次，每天至少 6 回。
- 不要用患側手臂當枕頭睡覺，不要側睡壓在患側肩膀。

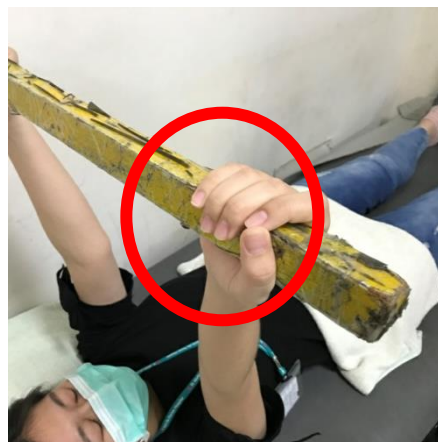


2 平躺運動

2.1 手臂抬舉運動



- 雙手掌心朝上握住棍棒(若無棍棒，可用健側手扶住患側手)
- 抬舉手臂朝向頭部方向直到患側有拉緊的感覺，然後停住 5 秒，再放下。
- 重複 5~7 次，一天 2~3 回。



2.2 手肘打開運動



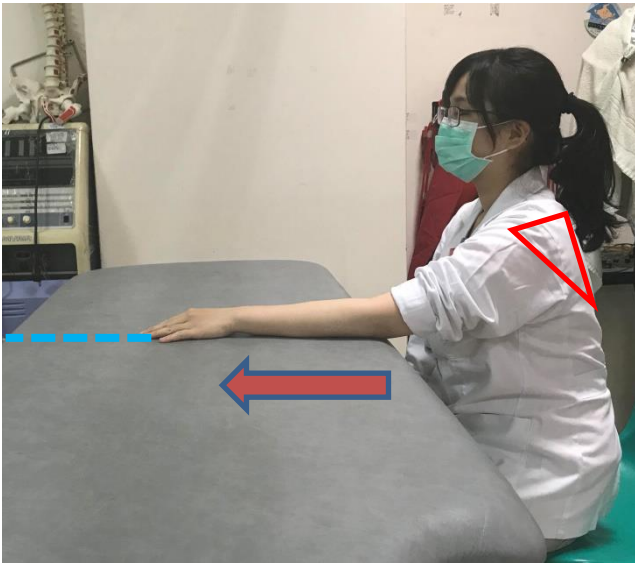
- 雙手扣緊於頭後。
- 雙肘打開向床面移動，直到患側有緊的感覺，停住 5 秒，再慢慢回復。
- 重複 5~7 次，一天 2~3 回。



3 坐姿運動

3.1 肩胛骨向前牽拉運動

- 坐椅子，背部挺直，靠住椅背不移動。
- 健側手手肘微彎，手心向下，保持不動。
- 患側手掌心向下，手肘伸直，順著桌面向前推出，直到肩胛骨有移動的感覺，停留 5 秒，再慢慢縮回來。
- 重複 5~7 次，一天 2~3 回。



肩胛骨平常位置



肩胛骨向前牽拉

3.2 肩胛骨向後擠壓運動

- 挺胸坐直，背部不要靠住椅背。
- 雙手手臂輕鬆放下，手肘彎曲。
- 肩胛骨向後收緊(不可聳肩，請不要將肩膀上抬接近耳朵)，帶動手肘向後，直到肩胛骨有緊的感覺，停住5秒，然後放鬆。
- 重複5~7次，一天2~3回。



肩胛骨平常位置



肩胛骨向後擠壓

3.3 身體側彎運動

- 坐姿下，雙手緊扣。
- 抬舉雙臂，靠近頭部，然後伸直雙臂。
- 向右側彎身體直到有緊的感覺(不要過度側彎，避免跌倒)，停住 5 秒，然後回到原來正中姿勢。
- 向左側彎身體直到有緊的感覺(不要過度側彎，避免跌倒)，停住 5 秒，然後回到原來正中姿勢。
- 一右一左側彎算 1 次，重複 5~7 次，一天 2~3 回。



4 站立運動

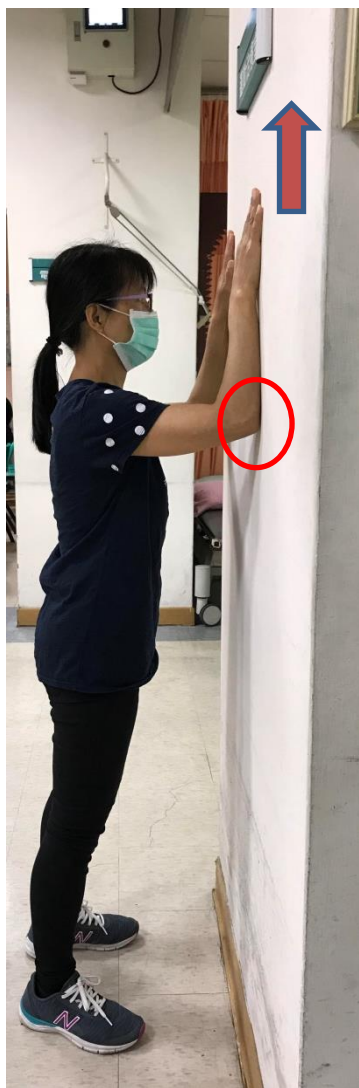
4.1 牆角擴胸運動

- 站立面對牆角，腳尖離牆角約一個前臂長的距離。
- 雙手之間的距離不小於肩膀寬度，避免聳肩。
- 手臂上抬，盡可能接近肩膀高度，兩手肘彎曲，兩手前臂貼於牆面固定(如圓圈處所示)。
- 手臂與腳皆不可移動，胸部向前貼近牆壁，直到胸部與肩膀有拉緊感覺，停住 5 秒後，再回來原姿勢。
- 重複 5~7 次，一天 2~3 回。



4.2 雙手爬牆運動

- 站立面對牆壁，腳尖離牆角約一個上臂長的距離。
- 手臂上抬，盡可能接近肩膀高度，兩手肘彎曲，兩手前臂貼於牆面 (如圓圈處所示)。
- 雙手手指同時往上爬牆，至肩膀有緊繃的感覺，原地停住 5 秒，再慢慢下來。
- 重複 5~7 次，一天 2~3 回。



5 注意事項

注意！！以上運動若出現下列狀況應立即停止，並告知您的醫師。

- ◇ 感覺虛弱、失去平衡或快要跌倒的感覺。
- ◇ 疼痛惡化。
- ◇ 有新的沉重感、疼痛感、緊繃感，或其他奇怪的感覺在患側手臂上。
- ◇ 有異常腫脹，或腫脹惡化的情形。
- ◇ 出現頭痛、暈眩、視覺模糊，或有新的麻木感、刺痛感在手臂或胸部。

【乳癌術後淋巴水腫衛教】

1 增加罹患淋巴水腫風險的可能原因

- 大範圍的淋巴結摘除。
- 術後傷口有過感染
- 局部腫瘤或相關淋巴結病變的壓迫。
- 放射線治療或化療。
- 關節炎、皮膚炎等相關發炎疾病病史。
- 肥胖：在接受乳癌治療時，身體質量指數大於 30 (BMI>30，BMI：體重除以身高的平方，體重用公斤計算，身高用公尺計算)。
- 過於靜態的生活型態。

2 降低罹患淋巴水腫風險的方法

2.1 保護皮膚—避免患側上肢外傷、受傷，降低皮膚感染風險。

- 每天觀察患側肢體有無特別變化，例如：手臂週徑大小、感覺異常、外觀顏色、皮膚溫度及任何變化。
- 保持皮膚清潔與乾燥。
- 使用保濕乳液，避免皮膚龜裂或擦傷。
- 注意指甲狀況，剪指甲避免造成傷口。
- 在需要時使用防曬乳液、防蚊液來保護皮膚。
- 使用剃毛刀時，避免劃傷皮膚、刺激皮膚。
- 患側上肢避免打針或抽血，避免針灸及任何甩動手臂之動作。
- 戴手套，在做可能造成皮膚受傷的家事時，例如洗碗、園藝、使用工具或使用清潔劑。
- 皮膚若有傷口時，應以生理食鹽水清洗傷口，並給於適當藥物。後續應觀察是否有感染情形(例如皮膚變紅)，若有需要應立即回診您的醫師，以利後續治療。
- 若有紅、腫、熱、痛、起疹子、發燒或類流感症狀，應立即回診您的醫師，以利早期治療。

2.2 日常活動/生活型態

- 漸進增加日常活動或運動的強度與時間長短。
- 不建議進行過多的重複性上肢運動及重量訓練。
- 適當運動(快走有氧運動、輕度重量訓練等等)可以保持良好的身體狀況，並預防及控制過重之體重。
- 在活動(或運動)時，規律的空出休息時段，讓上肢有恢復時間。

- 在活動(或運動)時以及活動(或運動)後，應注意觀察上肢是否有體積、形狀的改變？皮膚的組織與紋理是否有改變？是否有酸痛感、沉重感或腫脹感？
- 保持理想體重，因為肥胖是淋巴水腫可能的原因之一

2.3 避免上肢被緊束、壓迫

- 睡覺時，應避免將患側手壓在身體下方。
- 避免維持同一姿勢過久，壓迫到患側手。
- 假如可能，應盡量避免對可能淋巴水腫的上肢重複量血壓。
- 不要穿戴緊束肢體的珠寶或衣物。
- 可能淋巴水腫的上肢應避免提過重的手提包(袋)或旅行袋。

2.4 避免極端溫度

- 小心謹慎地使用熱療(例如溫泉、烤箱、蒸氣浴、三溫暖)，若觀察肢體有腫脹的情形，應立即停止。
- 避免暴露於極冷的溫度，因為可能會產生返回式腫脹與皮膚龜裂。
- 避免暴露於熱的環境中超過 15 分鐘，特別是溫泉、烤箱、蒸氣浴、三溫暖。

注意事項


以上的建議只有少部分有臨床研究證實，大部份的建議是依據淋巴系統的病理學與該領域專家的數十年臨床經驗。若有不小心發生以上的情況，請勿過度緊張，只要注意患側肢體變化，有需要時，請立即告知您的醫師。早期發現，早期治療，是避免乳癌術後淋巴水腫惡化的最佳方法。

參考資料

1. Mehrara, B. (2019). Clinical features and diagnosis of peripheral lymphedema. In Eidt J.F, Millis J.L, Burstein S.J.(Ed.), *UpToDate*. Retrieved September 27, 2020, from <https://www.uptodate.com/contents/clinical-features-and-diagnosis-of-peripheral-lymphedema>
2. Mehrara, B. (2019). Clinical staging and conservative management of peripheral lymphedema. In Eidt J.F, Millis J.L, Burstein S.J.(Ed.), *UpToDate*. Retrieved September 27, 2020, from <https://www.uptodate.com/contents/clinical-staging-and-conservative-management-of-peripheral-lymphedema>
3. Mehrara, B. (2019). Breast cancer-associated lymphedema. In Collins K.A, Vora S.R. (Ed.), *UpToDate*. Retrieved September 27, 2020, from <https://www.uptodate.com/contents/breast-cancer-associated-lymphedema>
4. Mehrara, B. (2019). Patient education: Lymphedema after cancer surgery (Beyond the Basics). In Collins K.A.(Ed.), *UpToDate*. Retrieved September 27, 2020, from <https://www.uptodate.com/contents/lymphedema-after-cancer-surgery-beyond-the-basics>

5. Crowley, K., Martin, K.A. (2019). Patient education: Peripheral lymphedema after cancer treatment (The Basics). In Armsby C. et al. (Ed.), *UpToDate*. Retrieved September 27, 2020, from <https://www.uptodate.com/contents/peripheral-lymphedema-after-cancer-treatment-the-basics>
6. An De Groef et al. Effectiveness of Postoperative Physical Therapy for Upper Limb Impairments After Breast Cancer Treatment : A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 2015;96:1140-53

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 60 病房分機 6001、6002
05-2756000 轉復健科分機 3801

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020年09月修訂