



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

乳房手術後的復健運動

乳房手術後，患肢手臂、肩關節活動可能受限，出現手臂水腫約持續 2-10 天。復健運動最主要的目標是增強肌肉力量及改善關節活動範圍，並藉由肌肉收縮幫浦來降低手臂腫脹，以防止關節及韌帶損傷。適度地進行患側手臂運動，可以使肌肉彈性提早恢復，保持手臂肌力及維持活動度，術後傷口癒合產生的疤痕，會限制患側肩部的活動度，容易造成日常活動的不便，因此手術後 24 小時，經醫師及物理治療師評估許可，即開始持續有恆心的進行復健運動。

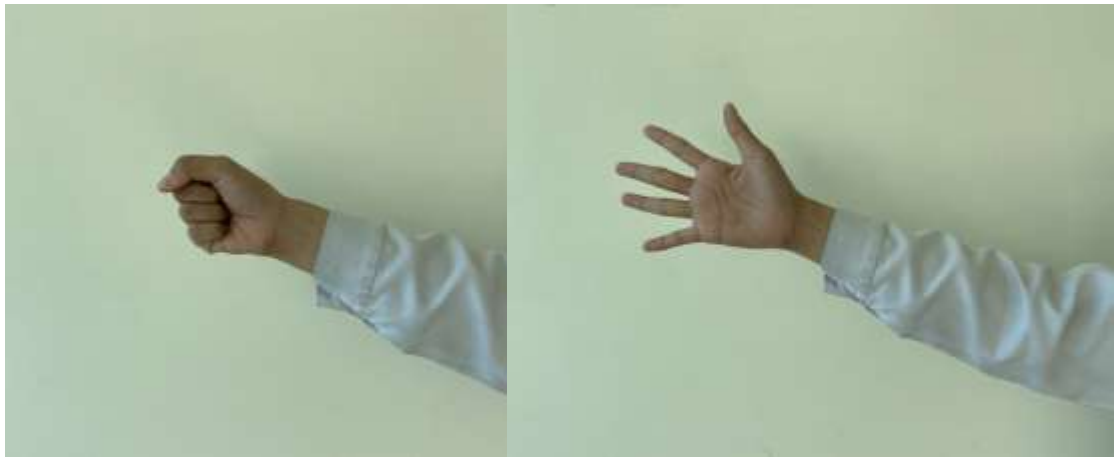
一、運動原則

- (一) 運動時遇有疼痛，可稍微休息後再進行。
- (二) 避免患側肩膀下垂或軀幹及頸部側彎，儘可能在鏡前做運動，以矯正不當姿勢。
- (三) 所有動作應輕柔緩慢地進行，隨著手術後病況好轉，再逐漸增加運動項目及次數。

二、運動時間與項目

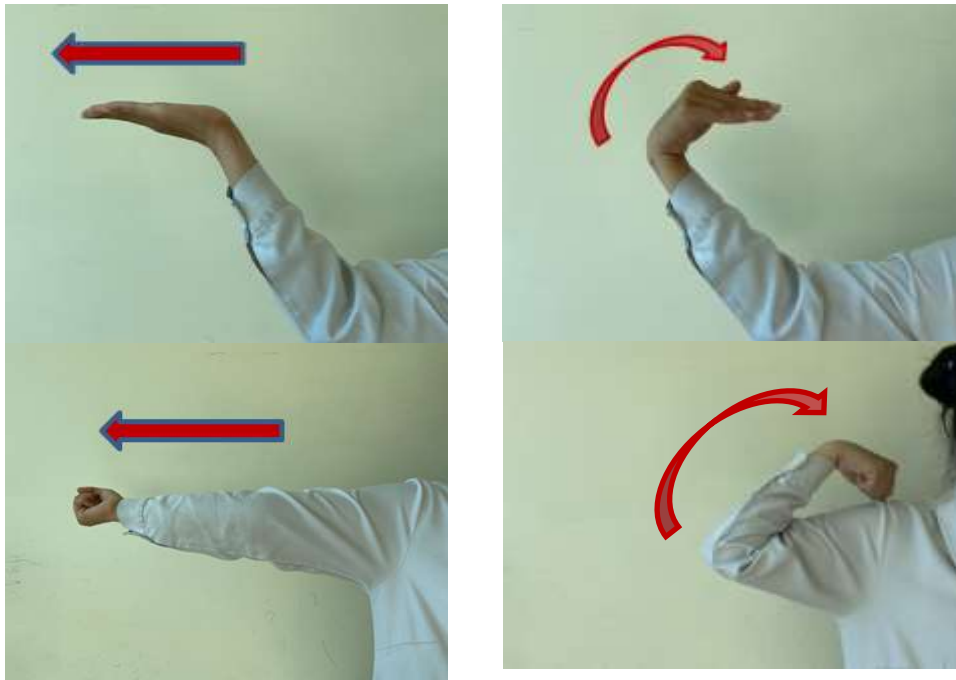
(一) 術後 24 小時

1. 握拳運動：手指握拳及放鬆，每 2 小時一回合，一回合 20 次。



圖一、手指握拳及放鬆

2. 手腕及手肘伸展：手腕、手肘之屈曲、伸展，每 2 小時一回合，一回合 20 次。



圖二、手腕及手肘伸展運動

(二) 手術後 1-4 天

1. 肩部外旋及內旋運動：平躺於床上，外旋前臂到床頭位置，使前臂與床面在同一平面；內旋前臂指向腳的方向，使前臂與床在同一平面。每 2 小時一回合，一回合 20 次。



圖三、肩部外旋



圖四、肩部內旋

2. 梳頭運動：將患肢手臂向外伸直與肩膀平行，手臂向內彎曲，沿著頭部至頸後做梳頭動作。手不要碰到頭髮，頭不要隨著手轉動，而是將手順著頭髮外緣，做梳理的動作。如果剛開始手臂沒有力量抬起，可以由另外一手扶著幫忙抬高做。每 2 小時一回合，一回合 20 次。



圖五、梳頭運動

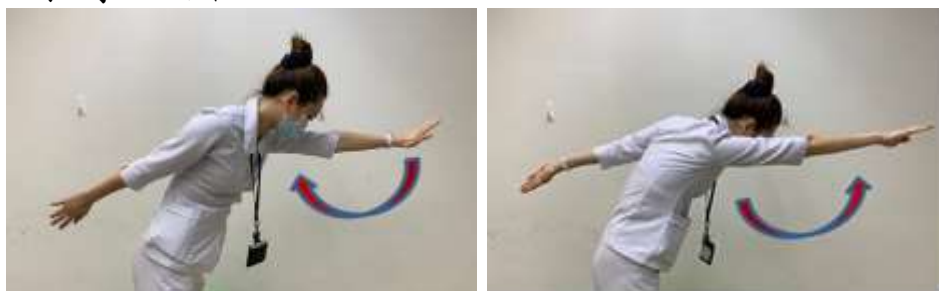
(三) 手術後 4-7 天

1. 手指爬牆運動：兩腿微開伸直，挺胸縮腹，腳尖與牆距離 5-10 公分。將兩手手掌貼於牆上，最以食指、中指於牆壁慢慢向上爬升再慢慢爬下。反覆爬行約 20 下，每 2 小時一回合。



圖六、手臂爬牆運動

2. 手臂搖擺運動：雙腿分開站立，彎腰前傾 30 度。雙手自然下垂不可交叉，施行鐘擺式前後運動，開始先慢慢擺至 45 度左右，再逐漸提升至 90 度，擺動速度以不使傷口疼痛為原則，擺動速度以不使傷口疼痛為原則，每回合 20 次，每 2 小時一回合。



圖八、手臂搖擺運動

(四) 出院後

除了繼續上述各項運動外，還可以增加以下運動：

1. 舉桿運動：兩肘部及肩膀成直線，盡量高舉，試把棒子往

上舉高過頭，然後放鬆，彎手臂，同時慢慢地放在後腦部。
20-40 次/天。



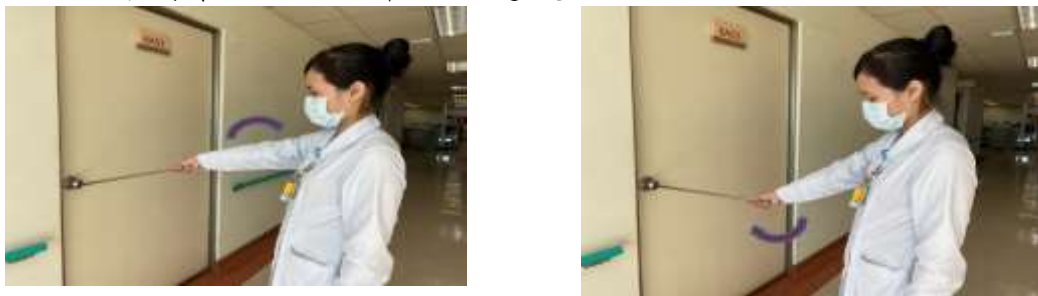
圖九、舉桿運動

2. 肩膀運動：把肘部彎曲，使與肩膀同高。開始先動右肩，盡可能轉一圈，左肩也依同樣方法做，左右肩各做 10 次，來回轉動，每日 3 次以上。



圖十、肩膀運動

3. 手臂肩輪運動(旋轉繩子運動)：以不疼痛和拉扯為原則
 - (1) 六尺長的繩索一條，將繩子一端固定於門把上，患側握住另一端繩子。
 - (2) 用患側手握住繩索，身體向後站直到能把手伸直的程度。
 - (3) 以慢速度劃圓圈方式擺動繩索，圓圈之半徑由小盡力擺動到最大，逐漸加快速度。



圖十一、手臂肩輪運動

註：照片由該護理人員同意拍攝

三、 術後居家照護

- (一) 居家仍應繼續從事患側的手臂運動，直到功能完全恢復與健側手臂一樣。
- (二) 患側手臂有水腫或傷口有發炎現象時，立即返院複診。

若您返家後有任何疑問，可來電諮詢 (07) 8036783轉3602、3603
(6A病房) 或3622、3623 (6B病房)

小港醫院外科病房關心您