

3. 第三個按摩步驟：

纖維化及手術疤痕的按摩

(1) 纖維化的按摩，減少橘皮組織及皮下沾黏。

乳房的任一硬塊或纖維化，以一手固定乳房，另一手以大拇指或其他手指指腹(不要用指尖)做深層按摩，每次按摩10秒，每一部位需重複10次。



(2) 手術疤痕的按摩：

① 手術的疤痕，術後一個月才開始按摩。

② 腋下引流管的疤痕：拔除引流管後，不流血時，就可按摩。按摩方式如同第三個按摩步驟。



以上這三個按摩步驟是最基本，而且是最重要的，必須確實做到，才能讓矽膠植入物擁有和正常乳房具有相同的外觀和觸感。

因為，乳癌後的矽膠植入物重建手術和一般美容整形手術不同，以下第四和第五個按摩步驟並非每個病人手術後都可以達到，若可以，請盡量做到。

4. 第四個按摩步驟：提高

把矽膠植入物往上推提，避免矽膠植入物底部沾黏

◎將整個手掌(虎口)放在左側乳房四周圍，用虎口捏的方式施力，要讓整個矽膠在胸大肌下移動，不要只捏皮膚表皮，每個方向都要做，以上的動作需要重複十次。



請寫下您的問題：

5. 第五個按摩步驟：旋轉

讓乳房移動減少矽膠沾黏，加大空間。

◎將右手放至左側乳房的下緣，而左手放在左側乳房的上緣，然後握住整個乳房，而輕輕的將左側乳房先以順時針旋轉10圈，再以逆時針旋轉10圈，以上的動作需要重複十次，當在做按摩的時候會有移動的感覺。



自我評量(是非題)

- 1. 按摩有空再做就好，時間、頻率沒關係。
- 2. 半年內要穿無鋼絲內衣，睡覺也要穿著。

彰化基督教醫院復健醫學科
主治醫師 廖淑芬 製作

參考資料：

Cristian, A. (2020). Breast Cancer and Gynecological Cancer Rehabilitation. Amsterdam, Netherlands: Elsevier.

修訂日期：2023年11月(第二版)

編碼：7200-單張-中文-016-02

0	X	是
2	↓	是

復健醫學科衛教系列

乳房矽膠重建 術後按摩(左側篇)



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5036

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8:00-12:00

週一到週五 下午1:30-5:30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、自我按摩的目的：

矽膠植入手術後，因為矽膠不是身體的組織，易產生沾黏及疤痕組織，按摩可防止矽膠外莢膜攣縮與疤痕組織硬化。

二、注意事項：

1. 按摩前，請先準備床和45cm的治療球，可躺或坐，脫掉衣服與內衣。
2. 按摩的時機：在術後兩週拆線完與移除引流管之後。
3. 按摩的頻率：手術後三個月內，建議每2~3小時按摩一次，每次至少按摩5-10分鐘；而手術三個月後，只要每次上廁所時，按摩3-5分鐘即可，睡前再仔細按摩。
4. 開刀完需穿無鋼絲內衣，術後半年可以穿有鋼絲的內衣。
5. 矽膠植入物，易向上、外方偏移，若有發現，請加強向內、下方之按摩。
6. 每個動作維持停留10~15秒，必須矽膠有移動的感覺，每個動作需要重複十次。

三、按摩的步驟：

乳房皮下都是柔軟的(除了手術及引流管疤痕外)，有任何纖維化處，需

加強按摩軟化，按摩前可用少許乳液潤滑，避免手掌與胸部的皮膚互相摩擦。

1. 第一個按摩步驟：平 移

將果凍矽膠做四周的平移，特別加強往下方及內側移動防止矽膠沾黏，以增加活動空間，讓矽膠活動自如。

(1) 由外往內推：

將左手放在左側乳房外側，右手放在左側乳房內側，從外側推進去內側，維持停留10~15秒。



(2) 由內往外推：

將左手放在左側乳房外側，右手放在左側乳房內側，從內側推向外側，維持停留10~15秒。



(3) 由下往上推：

將右手放在左側乳房上緣，左手放在左側乳房下緣，由下緣推向上緣，維持停留10~15秒。



(4) 由上往下推：

將右手放在左側乳房上緣，左手放在左側乳房下緣，後由上緣推向下緣，維持停留10~15秒。



由上往下推，由外往內推這2個方向是特別需要加強的。

2. 第二個按摩步驟：壓 迫

把矽膠植入物壓扁讓表面積變大，腔室向四周擴充，使乳房不易產生攣縮現象。

(1) 利用手掌的方式：

將手掌放在左側乳房上面，給予往身體背部方向施力，維持停留10~15秒，再將手慢慢地離開乳房。



(2) 在家中利用治療球來壓迫：

準備一顆45cm的治療球，治療球放在大腿上面，將左側乳房放在治療球上做壓迫，維持停留10~15秒，再將身體慢慢地離開治療球。

