

(2) 然後身體轉為側面，用手指順著牆壁往上爬到最高處時，維持15秒，再以同樣的方式向下移至開始位置。



**6. 手臂鐘擺運動：**右手支撐於桌上，左手手臂自然垂下。

- (1) 身體前後擺動，帶動左手運動。
- (2) 再做身體繞圈帶動左手繞圈動作。



**7. 側胸伸展運動：**身體坐直，左手插腰，吸氣時，將身體緩慢彎向右邊，吐氣時，身體緩慢再彎向左邊，然後再回到開始姿勢。



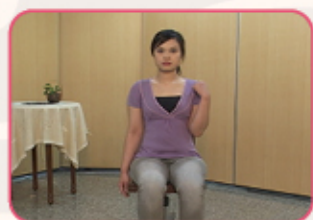
◎當左手肩膀活動已完全恢復正常，可以開始做上肢肌力訓練，每種運動一次做10下，一天做2~3次。

**1. 手臂畫圈運動：**

- (1) 舉起左手，與肩膀同高。一開始緩慢“向後”畫小圓，從小圓畫到大圓，畫到不痛的程度。
- (2) 再舉起左手，以緩慢“向前”畫小圓，從小圓畫到大圓，畫到不痛的程度。



**2. 二頭肌肌力訓練：**左手放輕伸直，手心向前，手肘緩慢向上彎曲，再放下。



**3. 三頭肌肌力訓練：**左手抬高，手肘彎曲至耳邊，手肘緩慢向上舉高伸直，再放下。



**4. 肩膀上舉肌力訓練：**平躺，膝蓋彎曲，左手伸直在身體側邊，高舉過頭，貼耳邊，再放下。



**5. 肩膀飛翔運動：**平躺，左手打開伸直與肩膀同高，朝向右手肩膀移動，再恢復到原來姿勢。



**自我評量(是非題)**

- ( ) 1. 開完刀後不需做運動，肩膀角度會自行恢復。
- ( ) 2. 開完刀等所有治療告一段落再來做運動就好。

請寫下您的問題：

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-014-02

衛教影片



X	X	是
2	↓	是

復健醫學科衛教系列

# 乳癌術後復健 運動(左手篇)



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

復健醫學部



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、前言

乳癌的治療以手術為主，再加上放射線和化學治療為輔助。當乳房切除後，除了傷口的疼痛及少了一側乳房外，可能會有手術側的胸壁緊繃感、肩膀活動度下降、患側手無力、日常生活活動障礙、患側手臂淋巴水腫及手臂麻木或感覺異常等現象。

## 二、物理治療的目的：

可以透過復健運動，預防或減輕上述症狀，以促進自我照顧的能力及生活品質。

## 三、運動的一般原則與注意事項：

1. 開始復健運動時，需在醫療人員的教導下執行；運動時，身體要放鬆；運動中途，若感覺勞累，可隨時休息。
2. 運動時，要配合呼吸，避免閉氣。
3. 當活動角度到自己覺得疼痛時，可在此角度暫停15秒，疼痛緩解後，可再增加角度直到恢復手術前的角度。
4. 術後不需放射治療者：每天施行2~3個循環的運動，直到肩膀活動度恢復到手術前的角度。

5. 術後需放射治療者：應在皮膚可忍受的範圍內繼續做肩關節活動度運動，並在放射線治療結束後，終生保持復健運動的習慣。

## 四、乳癌術後的運動：

◎以下是乳癌術後一週內可執行的運動，每種運動一次做10下，一天做2~3次。

1. 放鬆：全身肌肉放鬆，再開始運動。
2. 腹式呼吸：一手放在上腹，另一手放在上胸前。鼻子深吸氣，讓腹部鼓起，之後用嘴巴緩緩吐氣，讓腹部恢復原狀。



### 3. 輔助肩膀上舉：

- (1) 手術後1~3天，可以做雙手合握，手肘打直向上舉，不可超過45度。
- (2) 手術後3天後，可以做雙手合握，手肘打直向上舉，不可超過90度。



手術後1~3天



手術3天後

4. 繞肩運動：雙手放輕伸直，緩慢地將肩膀由前方向上抬高，再從後面繞回來。



5. 步行：可改善心肺功能及肌耐力，由一天10分鐘開始，一天增加1分鐘，至一天可步行30分鐘。

◎以下是乳癌術後，約14天左右，拔除引流管或拆線後的運動，每種運動一次做10下，一天做2~3次。

1. 依前一週之運動繼續執行，如：腹式呼吸、肩膀上舉及繞肩運動。
2. 輔助肩膀上舉：平躺於床上，做雙手合握，手肘打直向上舉，可超過90度。
3. 擴胸運動：雙手交握，提高到前額，逐漸上提到頭頂；雙手再沿後腦下滑到頸後，開展雙肘，維持15秒，再回到開始的姿勢。



## 4. 毛巾運動：

- (1) 雙手放在背後，抓毛巾，由右手拉左手，左手盡量地往上背移動到最高的位置，維持15秒，再回到開始的姿勢。
- (2) 接下來兩手交換，左手在上，右手在下，由右手拉左手，往下背方向盡量移動，維持15秒，再回到開始的姿勢。



## 5. 爬牆運動：

- (1) 左手按住牆壁，與身體成90度，身體不要歪斜，手肘打直，用手指順著牆壁往上爬到最高處時，維持15秒，再以同樣的方式向下移到開始位置。

