

## 頭頸部腫瘤術後 口腔及頸部復健運動

- 一、運動目的：手術後依傷口恢復程度，依照醫師及物理治療師指導後執行  
二、運動處方：每天 3-5 回，每回各項運動 20 次，在動作末端停留 5-10 秒。  
三、注意事項：

- 運動以輕緩不痛及避免組織受傷為原則。
- 傷口尚未癒合或疼痛時，避免過度牽拉組織及運動

影片  
教學



### 一、口腔運動

(1)下顎往前運動	(2)下顎往左、往右運動	(3)噘嘴運動
		<ul style="list-style-type: none"><li>雙唇不易緊閉者，將嘴型前突並維持吹口哨的嘴形 5-10 秒</li><li>雙唇可緊閉者，吸氣後將兩側的臉頰鼓起來</li></ul>

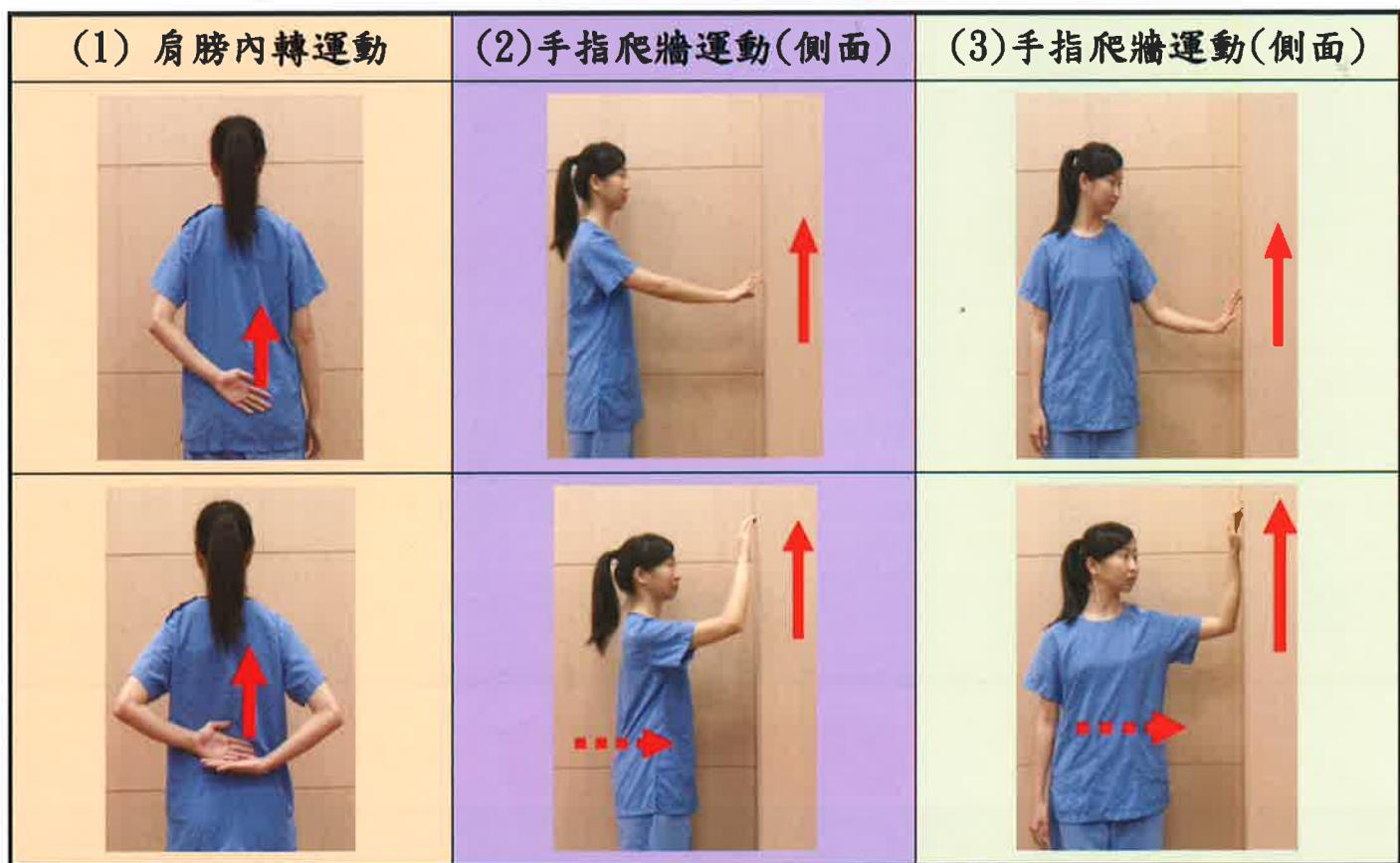
### 二、頸部伸展運動

(1) 左右轉動	(2) 點頭運動	(3) 抬頭運動

### 三、頸部側彎及肩關節運動



### 四、肩關節運動



參考資料：

- Pérez IMM, et al. Exercise-based rehabilitation on functionality and quality of life in head and neck cancer survivors. A systematic review and meta-analysis. Sci Rep. 2023 May 26;13(1):8523.

#### 聯絡資訊

義大醫院	義大癌治療醫院	義大大昌醫院
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022	地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123