

認識乳房切除手術後 第一階段復健運動

適應症：乳房切除術後第一週(拔除引流管後)

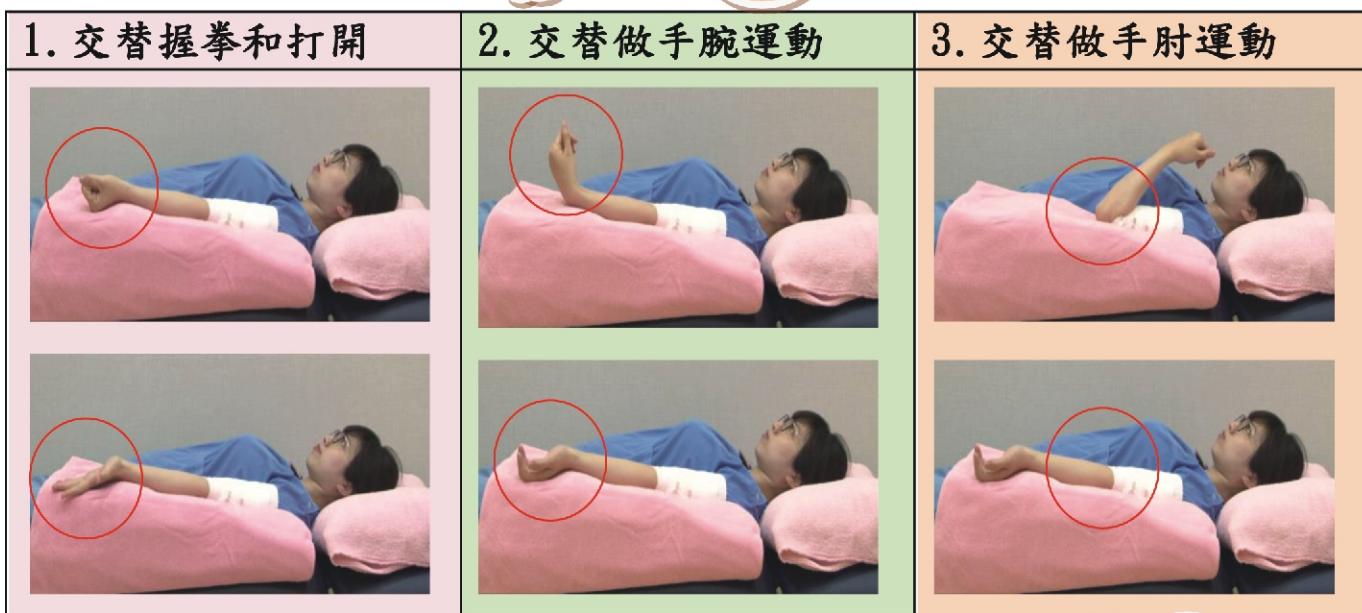
影片
教學



1. 深呼吸。
2. 咳嗽：雙手輕壓手術部位後，再咳嗽，才能有效的清除痰液，並避免引起傷口的疼痛。
3. 墊高手術側的肢體。
4. 手術側遠端肢體的運動：

5秒後放鬆，
重覆10次，
一天至少5回

記得慢慢做
運動喔！



5. 漸進式的坐起，不頭暈才能下床活動喔。

6. 逐漸增加手術側肩關節的活動度到90度：

5秒後放鬆，
重覆10次，
一天至少5回

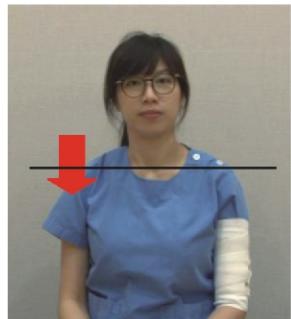
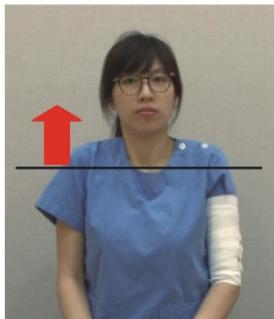
熱身運動

1. 耸肩

2. 肩膀下壓

3. 往前轉

4. 往後轉

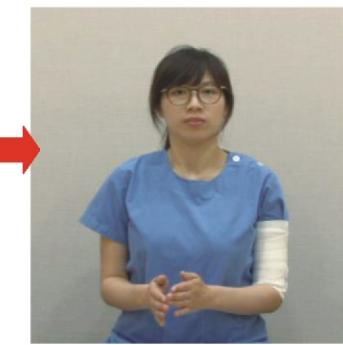
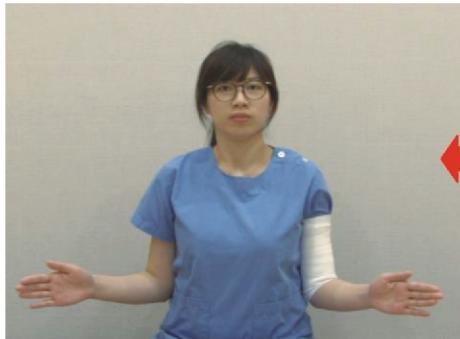


肩膀運動

1. 划船運動



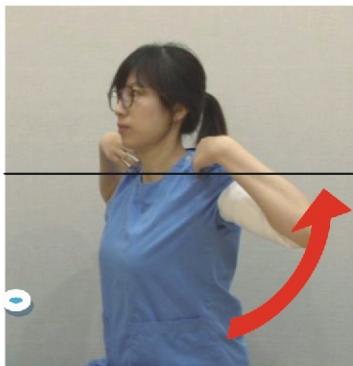
2. 輕拍手運動



3. 前抬運動

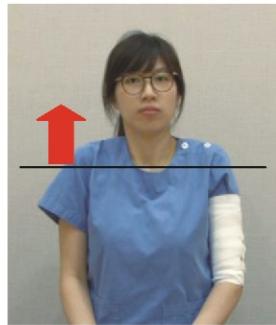


4. 側抬運動

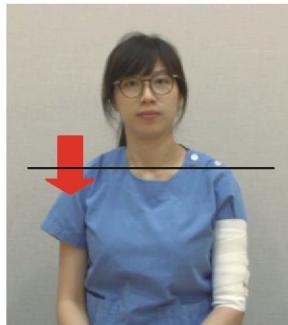


緩和運動

1. 耸肩



2. 肩膀下壓



3. 往前轉



4. 往後轉



提醒您：

- (1) 可開始執行輕度的生活自理活動，如吃飯、刷牙、洗臉等。
- (2) 禁止梳頭等高過肩膀的活動。

聯絡資訊

衛教單下載

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011# 2330

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022#2340

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123#7531

