

## 認識乳房切除手術後 第二階段復健運動

適應症：乳房切除術後第二週(拔除引流管後) ~ 術後 4-6 週

影片  
教學



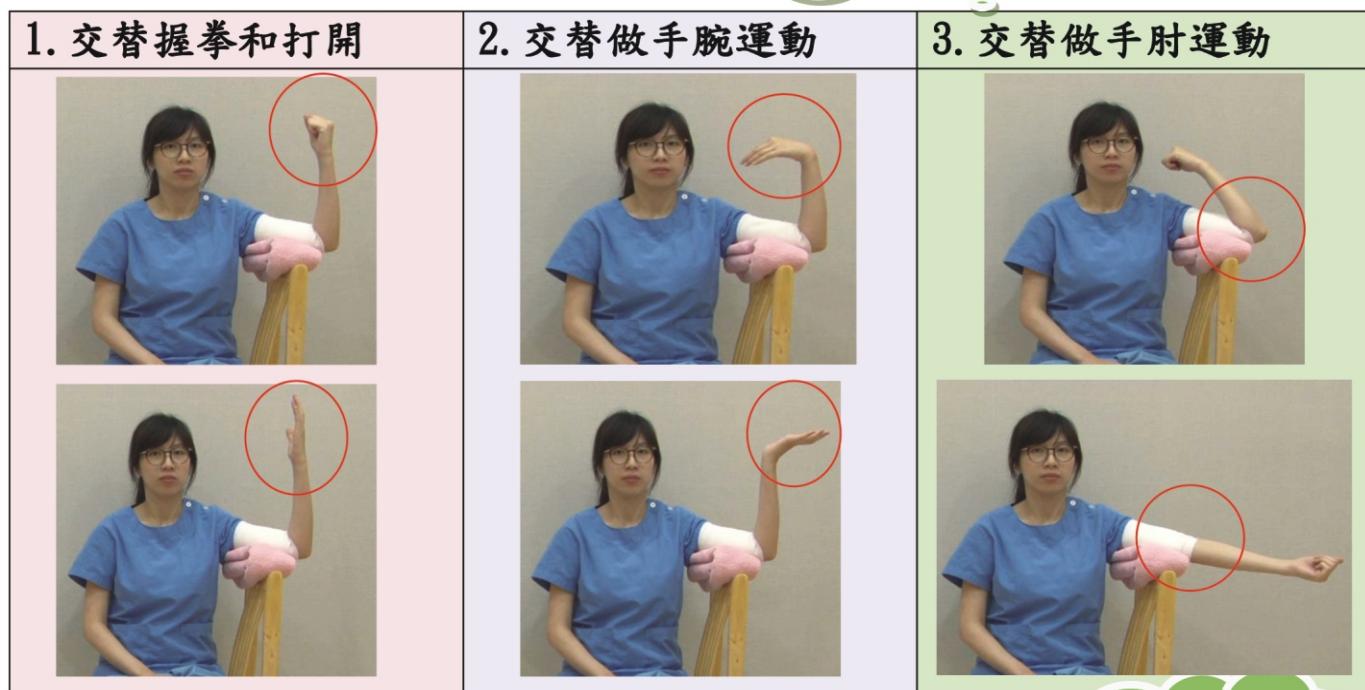
- 目標：
1. 執行『乳房切除術』者，『術後第 4 週』達到術前的活動度。
  2. 執行『乳房重建術』者，『術後第 6 週』達到手術前的活動度。

運動：

1. 繼續抬高手術側的肢體。
2. 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

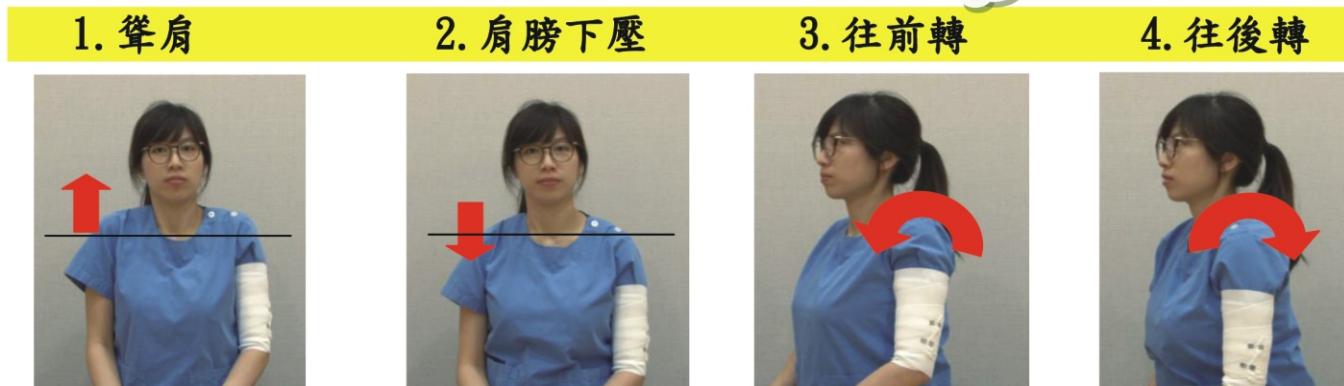
記得慢慢  
做運動



3. 逐漸增加手術側肩關節活動度到術前的程度：

5 秒後放鬆，  
重覆 10 次，  
一天至少 5 回

### 熱身運動

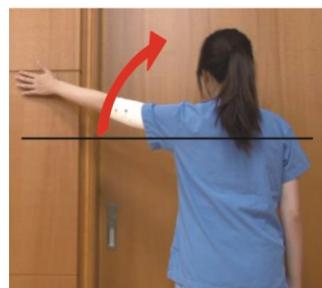


## 肩膀運動

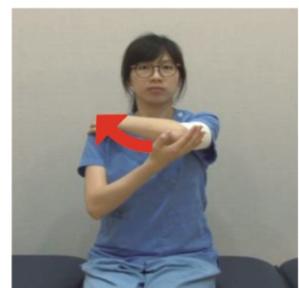
1. 爬牆運動(前面)



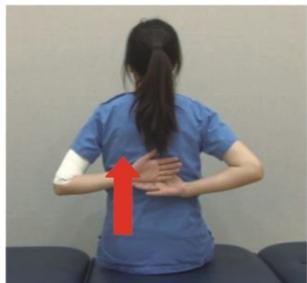
2. 爬牆運動(側面)



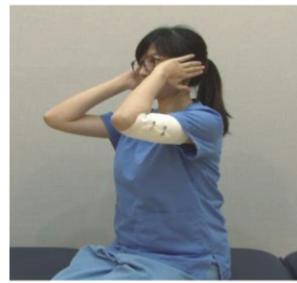
3. 內收拉筋



4. 抓癢運動

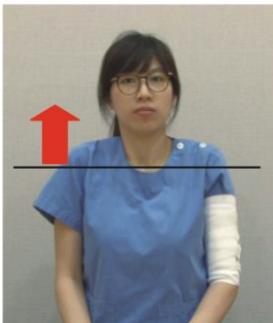


5. 擴胸運動

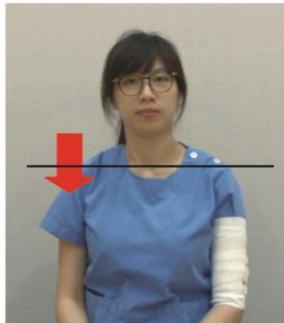


## 緩和運動

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，如梳頭…等，高於肩膀的活動。
- (2) 避免手術側的水腫：不要過度使用手術側的動作(如提重物)。  
不要穿著任何束縛手臂及軀幹之衣物等。  
洗澡水溫不要過熱。  
保持皮膚清潔，並穿著長袖及長褲，減少被昆蟲叮咬的機會。

(3) 若出現活動受限、腫脹等問題時，請記得尋求復健科醫師的協助喔！

## 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

