

# 乳房切除術後 自我照顧手冊

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

# 乳房切除術後自我照顧手冊

## 壹、為什麼要做復健運動？

1. 由於切除的肌肉及皮膚組織面積較大，手術疤痕結痂，會影響日後肩部的活動。
2. 在切除乳房及其附近組織時，可能同時切除了部份神經，造成手臂感覺異常，因此早日做復健運動，可維持上肢原有的功能。
3. 自己做運動亦可防止肌肉無力，促進體適能，提升心情獲得成就感及情緒上的滿足。
5. 幫助自己早日返家。

## 貳、何時開始做運動？

（依手術方式不同，由醫師認可，即可執行以下活動）

1. 手術返室後，可將患手用枕頭抬高，肘微屈，注意手部應高於肘，肘應高於肩。
2. 手術後24小時內即可做握拳、放鬆、繞手腕及伸展手腕等簡單的活動，但如果醫生有特別囑咐，則可將開始運動的時間往後延。
3. 手術後24小時，除上述運動還可做手肘的彎曲、伸直，以及內旋外旋的動作，若醫生未限

制可每小時做一次。

4. 手術後1~2天儘可能早期下床活動，以促進傷口癒合，下床時可以以三角巾支托患者手臂，可開始從事自我照顧之活動，如刷牙、洗臉、梳頭等。若植皮瓣或縫合之傷口感到很強之牽拉時，這些運動應予限制，並採漸進方式，進行肩關節的活動。
5. 手術後2~3星期，開始做肩關節較大活動範圍之復健運動。

### 參、執行復健運動該注意哪些事項？

1. 最初練習次數、時間都由少漸增，再依可忍受的狀況逐漸增加至正常範圍。
2. 必須勤加練習，且每天持續不斷，以防肌肉萎縮。
3. 運動時注意對稱性，即兩側手臂同時做，以維持肌肉彈性相同，使動作能協調。
4. 保持姿勢正確。當以上運動都能適應後，方能增進自我照顧能力，如掃地、洗衣、晾衣服、鋪床、烹飪等日常生活活動。

## 肆、運動項目

### 一、梳頭運動

坐於鏡前，先以健側手梳頭，之後再將患側手抬高，由前往後梳、由上往下梳，保持頭部垂直才能達到效果。



### 二、繞肩運動

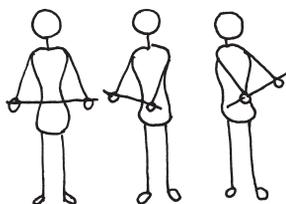
手臂貼著身體做肩膀前繞與後繞的動作。



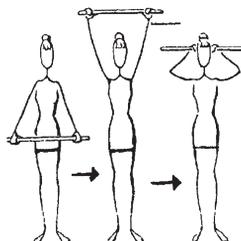
### 三、舉桿運動

- 1.準備一個約3呎長（比肩寬長度長）的木棒，雙腳與肩同寬。
- 2.向上慢慢高舉過頭頂，並舉向頭後方。
- 3.反方向再將桿抬高至頭頂，然後回到原先姿勢。

(1)先將棒子抓立前面做

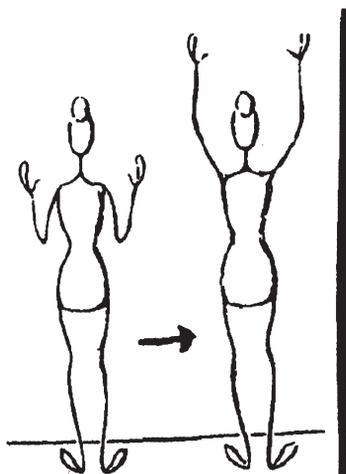


(2)然後將棒子抓在背後做



#### 四、爬牆運動

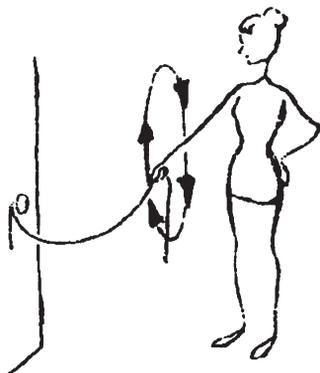
1. 面對牆而立，腳趾儘量靠近牆壁。
2. 雙腿分開與肩同寬。
3. 肘彎曲，並將手掌貼牆與肩同高。
4. 雙手手指從與肩同高處開始往上爬，直到兩手臂、肘完全伸直為止，再向下行（或傷口能忍受的範圍）。
5. 重複動作。



#### 五、轉繩運動

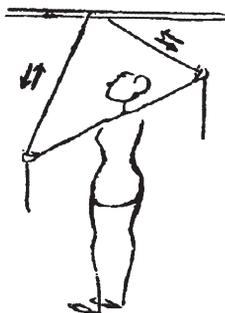
1. 將6呎長的繩子或布條之一端綁在門鎖上或牆上；另一端由患側手抓著。
2. 站在距門或牆約4呎處。

- 3.健側手插腰，患側手肘及腕伸長，以肩關節為中心，做圓形轉動。
- 4.圓形轉動弧度隨著運動日數逐漸加大。



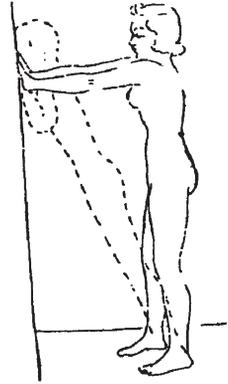
#### 四、滑繩運動

- 1.將6呎長繩子或布條掛於桿上。
- 2.站立於桿下，使雙手握住繩之兩端，兩手伸直遠離身體。
- 3.健肢用力將繩往下拉順勢把患肢提高，再反向輪流操作。



## 六、推牆運動

1. 面對牆站立，距離為一臂之隔。
2. 雙腳分開與肩同寬。
3. 將雙手平行向前舉高至與肩齊平。
4. 慢慢彎曲手肘、軀幹向前彎曲，直到前額碰到牆壁為止。
5. 然後慢慢將手肘伸直直到身體直立為止。
6. 重複動作。
7. 注意保持頭、軀幹及腿成一直線。



## 出院後之自我照顧

### 一、復健運動

出院後復健運動約需維持3~4個月，直到患臂的活動量趨於正常為止，此時你可恢復以前從事的一般日常生活。

### 二、日常生活的自我照顧

#### 1. 保護患肢的方法

- (1) 洗碗盤時，應戴寬鬆的橡皮套，縫紉時應戴嵌環，以保護手部。
- (2) 每天數次塗擦滋潤性油膏來保護患側手臂皮膚。

- (3) 手臂發紅、發熱或不尋常變硬或腫脹，則需立即找醫生檢查。
  - (4) 若須在陽光下曝曬一段時間，應遮蓋保護患側手臂。
2. 患側手臂應避免刺傷、刮傷、針刺傷、蟲咬、燒傷、手指頭倒刺傷、夾香煙、接近熱爐、提重物或皮包、戴手錶或裝飾品、使用強烈清潔劑、抽血、注射、量血壓、接近多刺植物、在院中掘土、過度日曬等，以免引發感染或淋巴水腫。
  3. 不宜過度操勞，感覺疲勞時，須立即休息，儘可能有充足的睡眠。
  4. 避免穿緊身袖子的衣服以防患側手臂水腫。
  5. 經醫師同意後，即可恢復原來喜愛的運動。
  6. 當傷口癒合後，經醫師許可即可恢復性生活。
  7. 每月做一次乳房自我檢查，患側、健側均要做。

### 三、飲食的自我照顧

飲食須以均衡為原則，維持適當的營養來適應體內因疾病或治療所引起的需要量。故乳癌患者無論接受任何治療，若能在飲食上做適當的調整，維持良好的營養狀況，不但可增強身體對癌病的抵抗力，而且可以修補在治療過程中所受到傷害的組織與器官，進而更可預防因營養不良所引起的種種併發症。

### 四、皮膚的自我照顧

- 1.傷口大約在手術後二個月便可以完全痊癒，但也有需6~8個月的，依個人狀況而異。平時可以用柔軟毛巾輕穩的擦洗傷口，並小心擦拭，可在傷口痊癒後擦些冷霜、純羊毛脂或鎮痛劑以去除緊縮不適感及止癢。
- 2.傷口癒合後附近部位的感覺可能會減少，且常有麻木感，因部份神經被切斷所造成，不必過分緊張，可以輕拍患部來減輕不適。

#### 五、定期執行乳房自我檢查

包括健側乳房、兩側腋下及手術側胸部。

檢查時間：(1)停經前：為經期開始的第5~7天。

(2)停經後：每個月固定一天。

若摸到腫塊請回診檢查。

- #### 六、定期門診追蹤完成其他治療，以及注意患側手臂，若有紅、腫、熱、痛，應隨時與醫師連絡。

保持愉快的心情加上適當的復健運動並配合每月之自我乳房檢查，將可獲得好的生活品質，更能達到「預防重於治療」的效果！

## 祝您健康愉快！

以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，

達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

## 臺北醫學大學附設醫院

- ◎地址／台北市吳興街252號
- ◎總機電話／2737-2181
- ◎北醫健康諮詢專線／2738-7416
- ◎語音24小時電話掛號／23771866
- ◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）
- ◎傳真預約掛號專線／87320395
- ◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前・下午診 15：00以前・夜診 19：00以前
- ◎到診時間／上午診 9：00～11：30・下午診 14：00～16：30・夜診 18：00～20：00
- ◎網路掛號網址／[www.tmu.h.org.tw](http://www.tmu.h.org.tw)