

## 雙和醫院推出「核心穩定運動」助乳癌病友放鬆身、心、靈

雙和醫院血液腫瘤科趙祖怡主任表示，乳癌雖發生率高，但現有治療方式已可有效控制，然而術後復健、心理困擾往往被忽略，超過 5 成病友曾經發生患臂不適，但僅約 4 成以上病友規律復健，恐影響生活品質。雙和醫院推出「核心穩定運動」處方，搭配芳療輔助，助乳癌病友身心放鬆，重拾生活品質。

48 歲吳小姐屬乳癌第 1 期，經局部切除後，今（2015）年 5 月開始在雙和醫院進行核心穩定運動，明顯感覺肌肉耐受度提升，肢體伸展佳，復健師陳珮琪分享，過往病友在術後常抱怨有手臂關節活動受限、手臂腫脹不適等情況，甚至無法穿衣、執行日常活動，核心穩定運動後可協助促進淋巴回流、改善淋巴水腫，呼籲病友積極、規律復健，提升肌耐力，健康照護。



趙祖怡主任表示：「乳癌雖發生率高，每年新增 1 萬多人，但在多年推廣癌症篩檢，高達 85.3% 屬於零期到第 2 期的早期乳癌，只要及早治療，治癒率越高。」目前乳癌治療依病理、臨床期別，可採用手術、化學、放射線、抗荷爾蒙、標靶等治療方式，早期治療以手術為主，晚期患者則可考慮採用標靶等藥物治療，維持生活品質、延長存活期。【圖：病友吳小姐（前）示範核心運動】

雙和醫院復健醫學部林育如醫師表示，核心穩定運動在於訓練核心肌群，增加脊椎穩定度，所謂「核心」是指上由橫膈膜、後至脊椎多裂肌、前為腹橫肌與下到骨盆底的肌群範圍，主要藉呼吸、核心肌群收縮訓練，搭配上肢與下肢動作穩固深層脊椎，增加動作控制與活動的表現。

此外，乳癌病友術後遭受身體外表重大改變，難免引發情緒問題。據研究指出，4 成癌友深受憂鬱、焦慮所苦，建議除規律復健，家人、親友應多支持、陪伴，亦推薦使用輔助療法來減輕心理焦慮與不安，例如可使用芳香療法藉由精油的氣味、功效，透過肌膚接觸、互動，協助病友放鬆肌肉、情緒，重回健康心靈。【下圖：雙

和醫院李飛鵬院長（中）、趙祖怡主任（右4）與復健團隊及病友們合影】



（文/雙和醫院）