

前言：

據行政院衛生署統計，乳癌發生率佔女性惡性腫瘤的第二位，外科手術是最常見的治療方式，術後復健運動能幫助患者減輕疼痛，回復上臂正常關節活動、減少上肢水腫，大幅提昇患者生活品質並盡快恢復到未發病前的生活狀態。

復健運動：

下列的復健運動，在手術後 2-3 週，引流管拔除後，才能開始進行。視自己的狀況漸進式執行即可。

1. 爬牆運動

請先站立面牆，屈肘，兩掌貼牆與肩同高，平行，在牆上往上爬直到兩臂完全伸直，肘也伸直。

2. 鐘擺運動

先將兩腳分開，站直開始做：

A. 向前彎腰，量兩手臂自然下垂，兩

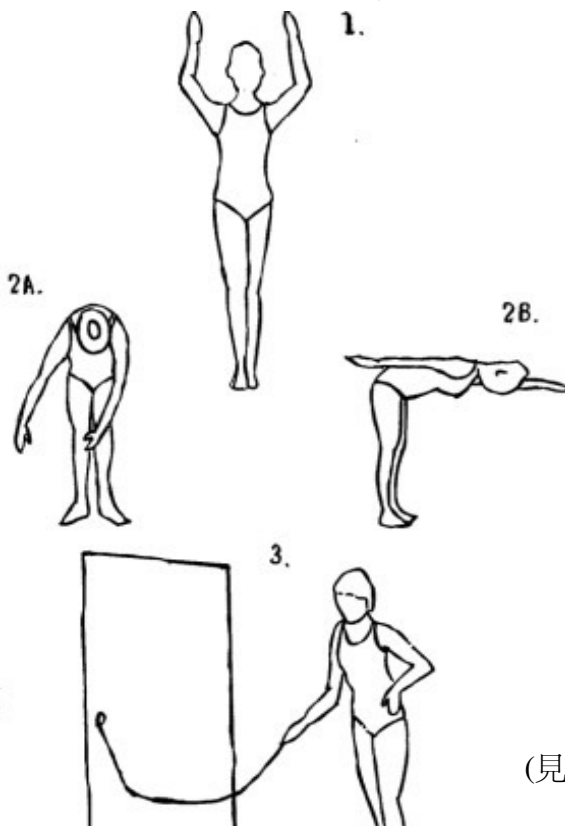
肘平行伸直，左右擺動。

另一種方式：

B. 兩臂平行，伸直右臂前擺，左臂後擺，交替運動。

3. 轉繩運動

用 3-4 吋寬，6 呎長的布條，一端綁在門鎖上，人與門距離四呎，患側手臂伸直，握住繩索末端，健側手插腰，開始畫圓圈圖形，轉動繩索由小圈向內轉到大圈，慢慢加快速度（步驟 1~7）。



(見後面)

4. 滑輪運動

用 3-4 吋寬，六呎長的繩子或布條，越過一高架，雙手握住繩子的兩端，兩腳站直，不可彎腰，左右手一上一下滑動。

5. 舉桿運動

用 3 呎長的細桿或家用掃帚，雙腳分開與肩平行，雙手垂直，握桿距離約 2 呎，兩手將桿上舉至頭頂，並彎曲雙肘到腦後，再恢復原位。

6. 肩膀運動

把肩部彎曲與肩同高，開始用左臂盡可能轉一圈，右手也同樣做法，左右手各作 5 次，來回轉動。

7. 扣背後鈕扣

將肘部彎曲，兩手臂同時盡量往後繞圈，開始時做 5 次，此運動可增加背及頸部張力，使能將背後的胸罩扣子扣上或把拉鍊拉上。