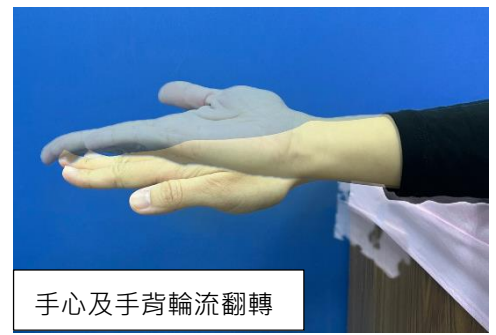


乳癌手術後復健運動

一、住院期間:(術後 24 小時內開始運動,可加速復原*) 每個動作重複 5~10 次,每天 2~5 回。

(一)橫膈膜呼吸(腹式呼吸):練習使用腹部的肌肉,先利用腹部收縮並吐氣,吐氣時從口吐出;再由鼻子吸入一口氣,此時腹部隨之隆起。如此緩和的練習吸吐。

(二)手部運動:



(三)肩部繞圈運動:吸氣緩慢提肩、向後繞圈,然後吐氣、放下肩膀。



(四)肩部內轉及外轉運動:



(五)上臂划船動作



☆ 術後四周內避免使用患側肢抬重物。四周後，在提起覺得不吃力的情況下，逐步增加重量。

二、出院回診後，可開始以下的運動：每個動作重複 5~10 次，每天 2~5 回。

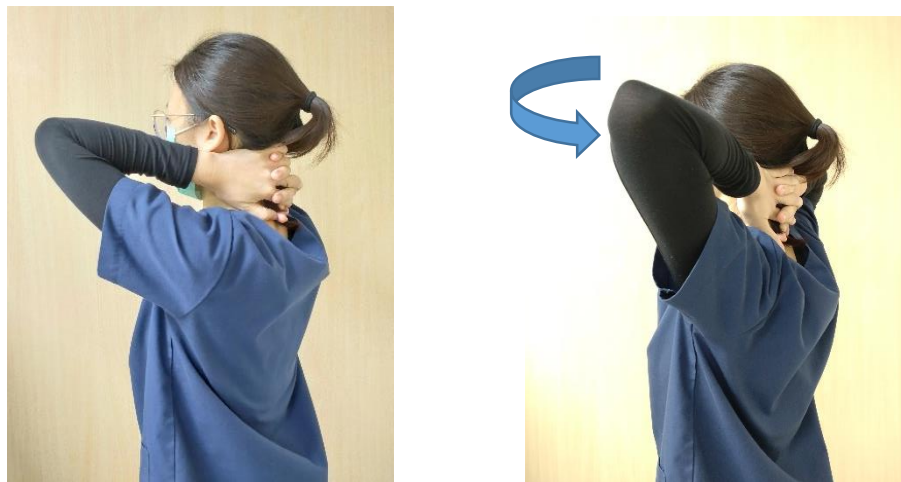
(一)爬牆運動:1. 面向牆壁，手伸直後手指可摸牆的距離，利用手指爬牆慢慢往上爬至所能達到最高的位置，同時腳步向前移動，在最高位置維持 30 秒到 1 分鐘後慢慢放下。2. 身體與牆面呈 90 度，重複 1. 手指往上爬的動作。



(二)扣背運動: 將雙手置於背後，用健側手抓住患側手腕，慢慢往上移動至所能達到的位置，並停留 30 秒至 1 分鐘後緩緩放下。



(三)擴胸運動: 雙手交握在後腦勺，逐漸將雙肘打開使胸廓展開，維持 30 秒至 1 分鐘後緩緩放下。



(四)HOPE 基金會乳癌術後動一動影片

