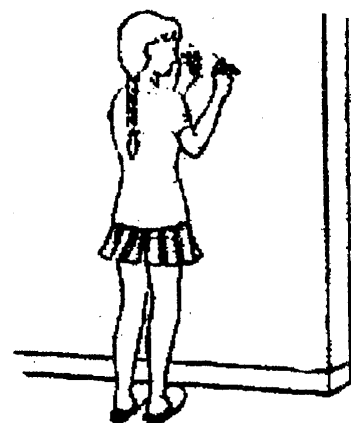


手 臂 運 動

- ◆施行乳房全切除或腋下淋巴切除時，在病人手術情況穩定後即可開始練習運動，以促進淋巴循環和避免肌肉萎縮及肩關節活動受限制情形的發生。
- ◆您需要的運動量，隨自己忍受能力和恢復的速度有所不同；一般術後隔天即需做患側手臂握球及手肘伸展運動，引流管移除亦約一星期後即可開始使用手臂，做以下七種手臂運動，持續至少一年。
- ◆手臂運動應每天早、中、晚各施行一次，練習的次數和時間緩慢增加至每次 20 分鐘、每個運動增加至每次 20 下。依照運動的方法，可分 1. 爬牆 2. 鐘擺 3. 拉肘 4. 轉動鎖繩 5. 滑繩 6. 舉桿 7. 梳頭運動共七種，運動時應雙臂同時活動和保持正常姿勢。
- ◆運動方法如下：

1. 爬牆運動：

將雙腿分開伸直，以腳尖頂住牆壁，挺胸、收腹。健側的手插腰，或將兩手臂一起彎曲使手指與肩膀平齊，將手掌貼於牆上，然後以食指及中指緊貼牆壁，慢慢向上爬。



2. 鐘擺運動：

為手臂搖擺運動。雙腿伸直分開彎腰向前，雙手自然下垂不可交叉，平行左右搖擺運動。

如 您 對 手 臂 運 動
內 容 瞭 解 請 簽 名

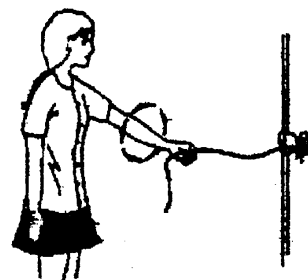
病患或家屬簽章 _____ 日期 _____

3. 拉肘運動：

雙手伸直使與肩膀成水平，然後將兩手臂彎曲，抱後腦，與肩膀平行，並將兩肘向臉中心移動，再回到原狀。

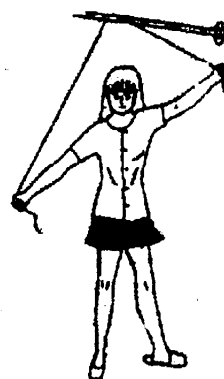
4. 轉動鎖繩運動：

面向門站立，將約 180 公分長的布條或繩子，一端綁在門鎖，另一端綁在患側手臂之中指，手掌握住繩子，距門約四呎遠，使患側手臂可伸展與地面平行，以畫圓圈方式轉動繩子，慢慢加大圈圈大小。



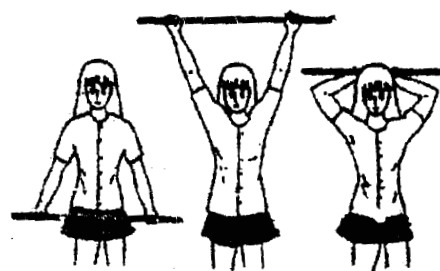
5. 滑繩運動：

將約 180 公分長之繩子繞過旗桿，用雙手各抓繩子一端，健側手臂先將繩子拉下，以使患側手臂逐漸抬高，一直高到感到不舒服為止。



6. 舉桿運動：

雙手分別握住桿的兩端，雙腿分開站立，將握桿之雙手向上舉高，並舉向腦後，反覆施行。



7. 梳頭運動：

坐於鏡前先以健側手臂梳頭，之後再將患側抬高，由前往後梳，由上後往下梳，保持頭垂直。

※本院設有復健科，出院後請復健人員商討患肢手部復健事宜。