Chinese Traditional

Providence HEALTH CARE

How you want to be treated.

乳房手術後的物理治療

Physiotherapy After Your Breast Surgery

FE.323.P569.CN.PHC (R.Jan-11)

這些資料旨在幫助您復原。我們為您概述手術後情況會是怎樣，並且給您有關如何早日康復的提示。在您的手術後不久物理治療師會探訪您，使您開始做要恢復體力和柔韌性所需的運動。治療有助控制腫脹及改善疤痕癒合。您獲提供多種運動去增強體能和舒展肢體，以及改善姿勢與整體健康。

記住...
人人的復原都不一樣。
每個人的進展速度都不同。

乳房手術分多種。以下是每一種的簡短描述：

- **乳房切除** — 乳房整個或部分被切除。
- **乳房重建** — 進行切除手術後，乳房要再造，而方法是用植入物(乳物植入物)或用附近的肌肉(英文名稱TRAM Flap — 橫向腹直肌肌皮瓣)。
- **乳房腫瘤切除** — 從乳房只切除腫瘤。
- **淋巴結切片檢查** — 在皮膚上切開一個小口，並從淋巴結抽取一個組織樣本，然後送到我們的化驗室作檢驗。這也稱為腋下解剖(axillary dissection)。'Axillary'是腋下的醫學名稱。'Dissection'是表示詳細研究某件東西的另一種說法。

本小冊子內的資料是以所有曾接受某種乳房手術的人士為對象。我們包括了對某些手術的明確指示(如有需要)。

我們建議您細看這些資料和運動。您應該**在手術前至少6星期開始練習這些運動**。如有任何關於怎樣做這些運動的問題，請與醫生或物理治療師商談。

在醫院期間

手術後翌日您須開始做運動。您可預期會感到有點酸痛以及胸部、腋下和腹部周圍的皮膚繃緊。您可預期手術部位或切口會有少量液體滲出。

您或會發覺難以抬起手臂。這可能是由於手術部位的疼痛、腫脹及繃緊所致。做運動對這方面有幫助。定時做運動是很重要的。這會有助預防本小冊子所提到的其中一些問題。手術後不久物理治療師就會來看您。記住 - 手術後愈早開始進行治療和做運動，就會康復得癒快。

有些人會感到手術部位或切口周圍有點麻木和刺痛。這種麻木和刺痛的感覺有可能永遠都不會完全消退。我們為您提供的運動應該對這方面有幫助。

您如曾接受涉及'TRAM Flap'的乳房重建手術，醫護人員可能吩咐您，最初一兩日不可完全坐直或直立。幾日後，您須開始慢慢挺直身子，否則日後您要改善姿勢就會更困難。您俯身時或會有點下背痛，但這應該會在3至7日後消退。

在家中復原

簡明摘要	
可做的事情	**不可做的事情**
• 洗海棉浴。 • 只要保持切口乾爽及進入或走出浴缸並無困難，就可用浴缸洗澡。 • 只有切口完全癒合及縫線已拆除之後才可淋浴。 • 定時及在有需要的情況下服用止痛藥。坐著或躺下時，手臂擱在枕頭上。	• 在切口完全癒合及縫線已拆除之前，**不可**弄濕切口。 • **不可**在切口之上敷冰或熱的東西。 手術後8至12星期: • **不可**提舉超過10磅重的東西。 • **不可**做粗重家務，例如吸塵。
曾接受TRAM Flap手術的人士:	
要從躺臥轉為站立，首先把身體翻向一邊，然後以手肘靠著床，把身體向上推，從而坐起來。	**不可**試圖用腹部肌肉或手臂來使自己從躺臥轉為直立。

何時求助

如有以下情況，**馬上**聯絡您的外科醫生:

- 切口部位周圍愈來愈紅及愈來愈熱。
- 切口部位周圍愈來愈痛。
- 切口部位周圍腫得很厲害。
- 切口發出臭味或流出異常的液體。
- 發燒 — 用耳朵或口腔探熱器量得體溫高過攝氏38.5度(華氏101.3度)。

有感染的跡象。您須盡快接受治療。如聯絡不到您的外科醫生，就要去最就近的醫院急症室。

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

如果您發覺手術後有以下情況，我們建議您安排在回家後2至6星期內見物理治療師：

- 手臂僵硬。
- 手術部位或手臂持續浮腫。
- 疤痕繃緊。
- 疼痛沒有減輕或消退。
- 咳嗽或打噴嚏時會漏尿(曾接受TRAM Flap手術的人可能有此情況)。

為幫助復原您可以做的事情

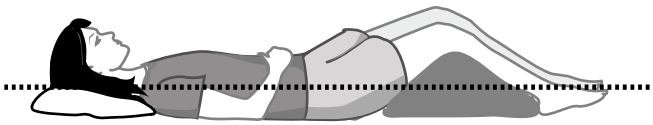
疼痛

手術後您會酸痛。按指示服用止痛藥。計劃在服用止痛藥後大約1小時做運動。

要找個舒適的睡眠姿勢，對您來說可能並非易事。您會想垂頭彎腰，以及不想坐直或站直。如果您曾接受乳房重建(TRAM Flap)，這種情況尤其真確。幾日後，您應該舒服一點。盡量更昂然坐著或站立，這是很重要的。手術部位的皮膚有輕微拉緊的感覺，這是正常的。您不應強迫自己再進一步。

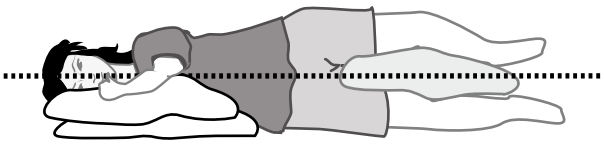
仰臥

把墊枕放在雙膝下面，使雙膝彎曲和得到支撐。可用捲起的蓋被或睡袋來取代墊枕。



側臥

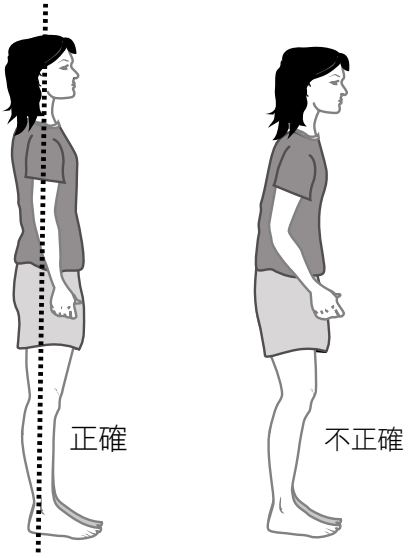
雙膝彎曲，夾住枕頭。放置一個柔軟的枕頭支撐頸部。胸前擺幾個枕頭支撐受影響的手臂。



在睡覺或躺下時，用枕頭來幫助支撐自己。您可能發覺，仰臥會使您腹部有拉緊的感覺。想幫助紓緩這種情況，可放一個枕頭在雙膝下面。確保在頭部下面的枕頭只是承托住頭部而沒有同時墊住雙肩。這個枕頭會使您的頭部與身體其餘部分成一直線。如果這個枕頭是同時墊住雙肩，這就等同在坐著或站立時垂頭彎腰。您可能發覺，側臥時放個枕頭在胸前，以便可將上方的手臂擱在上面，這會是有幫助的。

恰當的坐姿

選擇品質優良、堅固及有支撐力的椅子來坐。有扶手的椅子最理想。盡量集中全力昂然站立或坐著，雙肩向後。盡量不要垂頭彎腰、雙肩向前擺動或下巴向外突出。



恰當的站立姿勢

腫脹

手術後，手術部位周圍及手臂有些腫脹，這是正常的。經過一段時間之後，腫脹應該會減輕，但有時可能要經過長達4個月，腫脹才消退。

有時可用‘壓縮臂套’來使腫脹受到控制。壓縮臂套好像有彈性的繃帶，您將它套在手臂上。它會對手臂(由手腕至腋下)產生壓力。這有助使淋巴液向上流出手臂。每日在清醒時都穿這種臂套，會有最好效果。那些切除了淋巴結的人往往會比沒有切除的腫得更厲害。與醫生商量處方壓縮臂套，尤其是如果下述的方法未能使腫脹消退。壓縮臂套是定製的，以配合您的需要。

腫脹可能造成疼痛及使您更難運用手臂。以下是您可以幫助抑制腫脹的其他方法:

- 坐著或躺下時，將手臂擱在枕頭上。手臂保持抬起至高過胸部(或心臟的水平)。這有助腫塊流出手臂。
- 一手握拳。張開和合上手掌10下，稍作休息，然後重覆這個循環兩次。全日每隔一小時左右做這10下的循環三次。這有助使液體向上流出手臂。
- 保持活躍。**不要怕活動**。盡量用雙臂，就好像您正常運用它們那樣。
- 按物理治療師的指示做運動。

切口護理

在您出院之前，護士會給您有關在切口癒合期間怎樣加以照顧的資料。留意是否有感染的跡象。如有任何跡象出現，盡快見您的外科醫生。(參看“何時求助”)

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

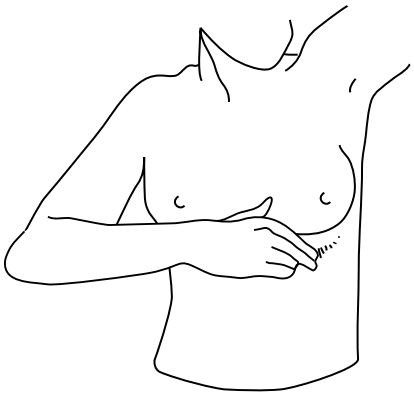
疤痕

切口會留下疤痕。視乎疤痕怎樣癒合，它可變厚，限制皮膚怎樣伸展和活動，以及或會干擾肌肉、神經及底下的腱。這種手術所留下的疤痕甚至可限制做手術那邊身體的手臂和肩膀的靈活性。有時疤痕會變得一觸就痛和十分敏感。

您可幫助疤痕癒合，使它不會限制您的活動。在以下情況您可開始按摩疤痕：

√ 縫線已拆除，
√ 切口已完全癒合，及
√ 您的外科醫生給您許可。

按摩疤痕有助增加結了疤的皮膚的伸展和活動能力。



手臂和頸部肌肉僵硬

手術後，有些肌肉可能會變得繃緊或僵硬。使肌肉活動最先要做的是舒展肢體。在不傷到自己的情況下，慢慢及平穩地舒展肢體。於所需的時間內不斷舒展肢體。在舒展肢體時不要彈跳。這可能傷及肌肉。

當您做到覺得伸展有點輕微不舒服時，保持那個伸展姿態15秒。這有助肌肉放鬆和拉長。您不應該會感到痛。如覺得痛，您是伸展過度。經過一段時間之後，您將能夠伸展得愈來愈闊。

想幫助自己舒展肢體，您可能要購買一套家用運動牽引器。這套器械在您康復方面可以十分有用。它並不昂貴，而且可以很容易在家裏安裝。如對此感興趣，請與物理治療師商談。

手臂機能減退

有些人發覺，在手術後長達4年他們的手臂軟弱無力及靈活性不如前。當肌肉無力和沒有恰當運用時，手臂可能沒那麼靈活。

在手術前和後每日都做運動，能幫助您回復到手術前的活動水平。每日運動，有助改善淋巴流通及抑制手臂腫脹。您應該考慮做某種持續的運動。研究顯示，各種活動或運動無分軒輊。重要的是保持活躍。如對某種活動(例如瑜伽)或運動感興趣，請與物理治療師商談。您將需要有計劃怎樣逐漸學會或恢復做那種活動或運動。

腹部肌肉無力

如果您曾接受TRAM Flap手術，您有可能腹部和下背的肌肉無力。因此，在手術前和後您都必須做運動，以強化腹部肌肉。(參看在本小冊子末尾為您打了勾號的運動)

我們知道這些運動不容易做。在手術前6星期開始每日做腹肌運動，對您最理想。這有助您增強體力及讓您得到手術後所需的支持。在手術前做這些運動會使它們以後較容易做。

此外，在TRAM Flap手術後，有些人會有漏尿的問題。當他們咳嗽或打噴嚏時會出現漏尿。這些運動也有助強化那些控制排尿的肌肉(使您可忍住尿液的肌肉)。

您的物理治療師會與您談及這些運動，並且確保您在手術後是正確地做這些運動。由於這些運動有部分是不容易做得正確，您可能發覺，在手術前6星期去見物理治療師，以便能夠學習怎樣正確地做這些運動，這會是有幫助的。

恢復工作

您可多快返回工作崗位，取決於您是做什麼工作以及您接受的是什麼手術。記住:

人人的復原都不一樣。每個人的進展速度都不同。

您的外科醫生會讓您知道，您何時恢復工作是安全的。您也許不能馬上完全恢復原來工作的時間和職務。您可能需要有一個扼要列明逐步增加工作時數和職務的復工計劃。您的外科醫生和物理治療師會協助您擬定計劃，逐步恢復工作(稱為‘逐步復工計劃’)。讓僱主得知您康復進展如何的最新情況。有些僱主有聯絡人，他們須參與您的復工計劃。

為康復做運動

您必須在手術後迅速開始活動。您的物理治療師會教您應做哪些運動及何時做。運動有助您使雙臂、背部及腹肌盡量保持活動和力量。不要忘記 — 運動也有助預防我們在本小冊子內所提到的問題。

如運動期間您開始作痛，躺下及休息。如手臂作痛，躺下並將手臂擱在枕頭上。

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

步行

步行是手術後多活動的一種好方法。它有助肺部和心臟保持健康。它也是紓緩壓力、控制體重增加及對抗疲勞的一種好方法。

記住 — 康復需時。慢慢開始。逐漸加速和加長步行時間。如曾患心臟病或肺病，在開始步行計劃前，請與家庭醫生商量。

步行計劃實例

- 這計劃是個指引，將會幫助您訂立步行計劃。您不必依足這計劃。在一個您覺得適合自己的階段開始，並按自己的速度前進。
- 如曾入院接受心臟病治療，這計劃是要在指定給您的運動計劃之後進行。
- 步行的其中一個好處是除了一雙舒適的優質鞋子之外，您無需任何特殊裝備。

星期	熱身	調整階段	緩和	
	以輕鬆步伐步行 (時間(以分鐘計))	以急速步伐步行 (時間(以分鐘計))	以輕鬆步伐步行 (時間(以分鐘計))	總時間
1	6	0	6	12
2	8	0	8	16
3	10	0	10	20
4	10	3	10	23
5	10	5	10	25
6	10	7	10	27
7	10	9	10	29
8	10	11	10	31
9	10	13	10	33

星期	熱身	調整階段	緩和	
	以輕鬆步伐步行 (時間(以分鐘計))	以急速步伐步行 (時間(以分鐘計))	以輕鬆步伐步行 (時間(以分鐘計))	總時間
10	10	15	10	35
11	10	18	10	38
12	10	20	10	40
13	10	23	10	43
14	10	26	10	46
15	10	28	10	48
16	10	30	10	50

***在步行期間，您應該能夠與人交談。**
如不能夠的話，您應該放慢一點。

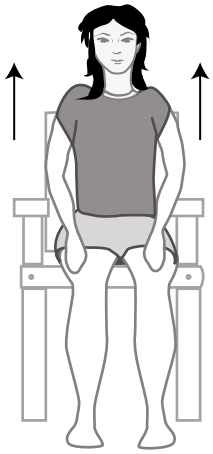
其他顯示了您應該放慢一點的指標是：

- 如果已經超越建議目標心率或自覺用力程度(RPE)
- 氣促
- 胸部、手臂、背部、顎骨有不適的感覺，或有不尋常的關節或肌肉痛
- 心跳不規則
- 頭暈或作嘔

如症狀持續不退，就要去最就近的急症室或致電911。

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

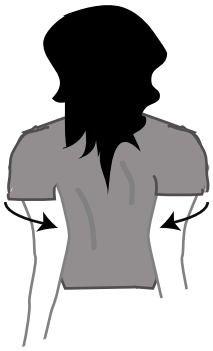
您一旦覺得舒服，手術後就可開始做以下的運動。



聳肩

聳起雙肩，然後慢慢壓向下。放鬆。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

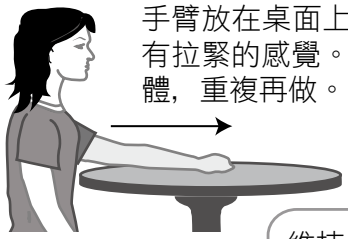


肩胛骨擠壓

雙肩向後轉動，然後將肩胛骨擠壓在一起。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

手臂向前伸



手臂放在桌面上，手和前臂向前滑移，直至有拉緊的感覺。保持這個姿勢15秒。放鬆身體，重複再做。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

頸部活動度

開始做每一項頸部運動時，首先將下巴向喉結縮進去。

1.

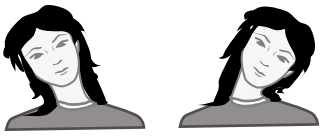
1. 頭輕輕向右轉，直至有拉緊的感覺。向左重複再做。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

2.

2. 頭輕輕向胸部傾斜，直至頸背有輕微拉緊的感覺。

3.



3. 下巴向喉結縮進去，頭輕輕向右傾斜，直至左邊有輕微拉緊的感覺。

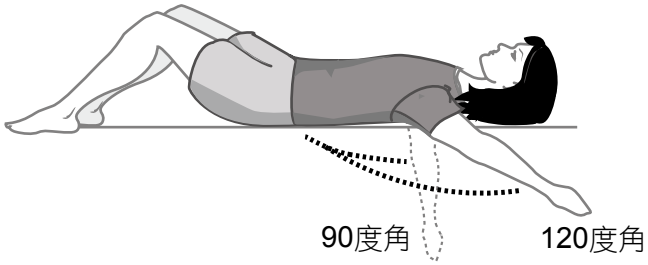
向另一邊重複再做。

以下的運動可在手術後大約兩星期開始做。

伸展胸肌

仰臥於床邊，曲起雙膝。手臂放在床邊之外(手掌向上)，成90度角，繼而轉成120度角。讓手臂垂於床邊，直至有輕微拉緊的感覺。

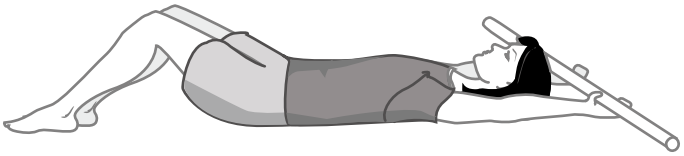
維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。



手杖過頭屈曲

仰臥，雙膝彎曲。手中拿著一支手杖或棍棒。保持手肘伸直，將手杖舉過頭頂，直至腋下和胸部有拉緊的感覺。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。



身軀和手臂伸展

首先雙手和雙膝貼地。身體慢慢靠向後，以至您是坐在腳後跟背部之上。保持雙臂向前伸展。感覺到背部和身軀兩邊拉緊。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

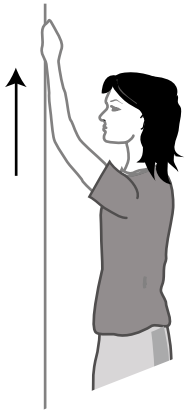
爬牆

A. 面向牆壁站立，愈近愈好。曲起手肘，並將手掌放在牆壁上，與肩膀齊平。手貼著牆向上移動，直至手臂伸直。以相同方式將手縮回到肩膀的高度。

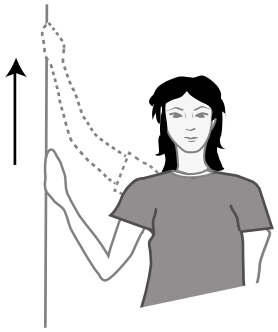
B. 側面向著牆壁站立，受影響的那邊身貼近牆壁。只用受影響的那條手臂來重複爬牆運動。

A. 開始

A. 結束



B.



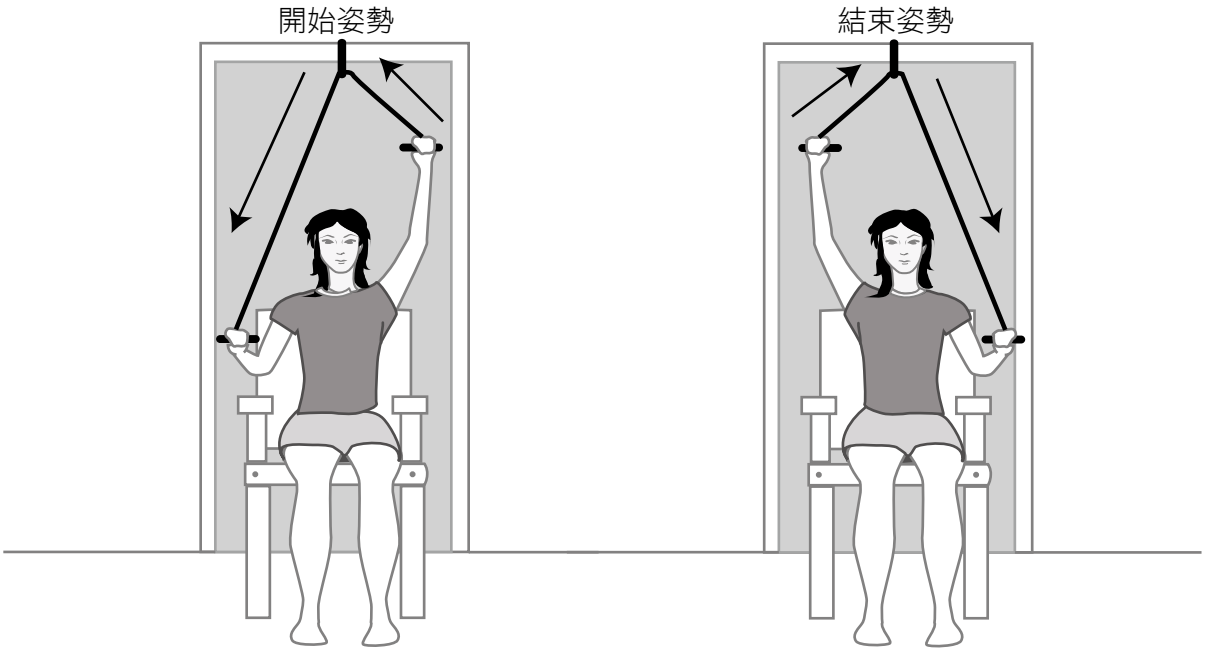
維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

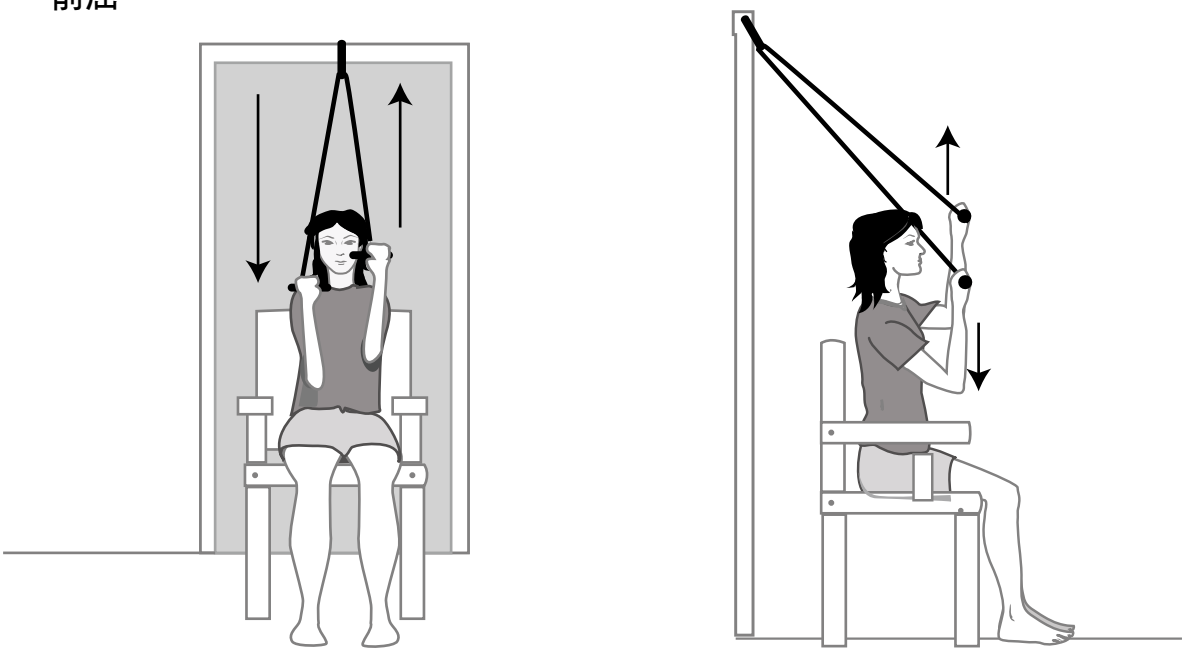
您一旦能夠舒適地坐直，就可開始做本頁裏的運動。

高拉滑輪機

外展



前屈

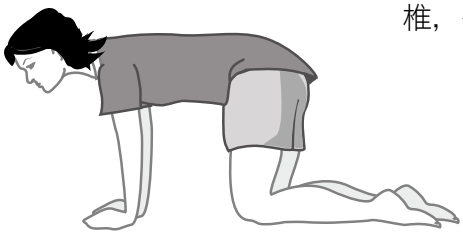


本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

以下的運動可在手術後大約6星期開始做。

我們建議您依次序(由1至5)來做本頁裏的運動。

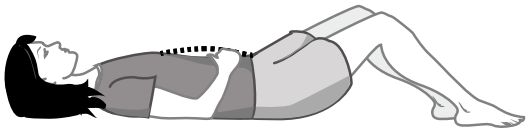
1. 下腹運動



在這個四點屈曲姿勢，確保背部是平的。放鬆腹肌，及正常地呼吸。吸氣，讓腹部膨脹；呼氣，將全部空氣呼出。肚臍縮向脊椎，保持腹肌收緊。恢復正常地呼吸，同時保持收腹。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

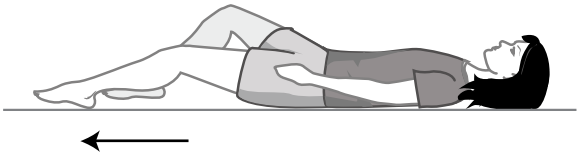
2. 下腹運動



仰臥，雙膝彎曲。放鬆腹肌，及正常地呼吸。吸氣，讓腹部膨脹；呼氣，將全部空氣呼出。肚臍縮向脊椎並正常地呼吸，保持腹肌向脊椎收緊。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

3. 下腹運動



在保持之前的運動裏所講的收腹及右腳放在床上期間，左腳後跟沿著床滑動，從而慢慢伸直左膝。將腿伸直到您僅僅可保持收腹而已。慢慢回復到開始姿勢，另一條腿重複再做。

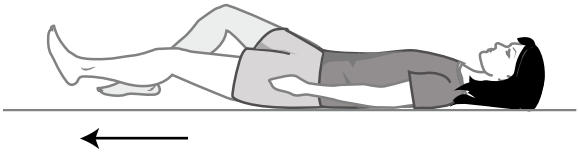
維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

4. 下腹運動

仰臥，雙膝彎曲。收緊下腹，慢慢讓右腿斜向外邊而臀部不動。臀部必須一直貼著床(不要搖擺)。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

5. 下腹運動：平躺屈膝



在保持之前的運動裏所講的收腹及右腳放在床上期間，抬起左腳，在空中滑動，從而慢慢伸直左膝。將腿伸直到您僅僅可保持收腹而已。慢慢回復到開始姿勢，左腿重複再做。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

難度較高的運動

…本小冊子裏餘下的運動可在手術後大約6星期開始做。

兩邊手臂上舉(難度較高)

雙手在身體前方扣緊，伸直手肘，雙手舉過頭頂，愈高愈好。雙手在頭後面放低，手肘向後伸展。放鬆雙臂及休息。重複5次。維持15秒。不要用力拉扯頭部或頸部。

站立姿勢 (難度較高)

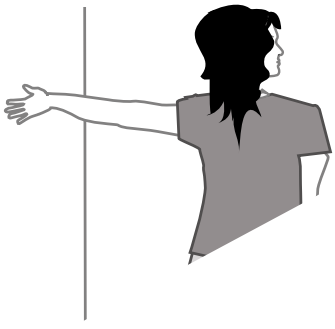
背部靠著牆壁，雙腳齊肩分開，雙膝稍稍曲起，盡量使下背平貼牆壁。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

搔背(難度較高)

一手拿著毛巾末端，把毛巾拋過肩。另一隻手放在腰背，抓住毛巾另一端。將毛巾上下移動，雙手盡可能在背部向上和向下拉。左右手調換，重複這運動5次，維持15秒。

背部滑動



難度較高的運動

站立屈膝

以右腿站立，扶著櫃台作支撐。收緊腹部。左腿向臀部屈起(左邊大腿與右腿保持平排)。臀部夾緊。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

右腿重複再做。

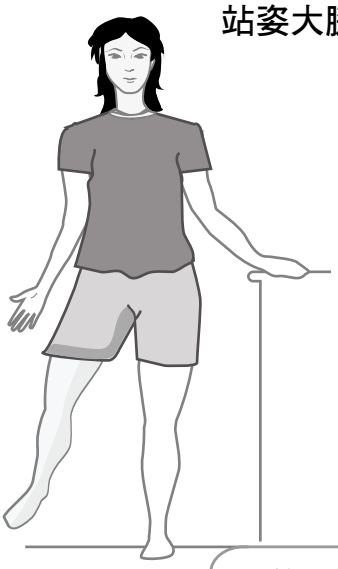
站姿大腿後伸展

以右腿站立，扶著櫃台作支撐。收緊腹部。擠壓臀部，左腿向後抬起，右膝保持挺直。上身不要向前傾。

維持 _____秒。
重複 _____次。
腳踝添加 _____磅重量。

右腿重複再做。

站姿大腿外展

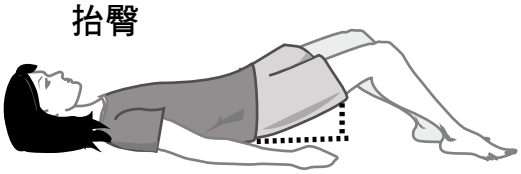


以左腿站立，身體保持挺直，腹部向內縮。扶著穩固的東西作支撐(例如櫃台面)。腿向兩邊擺動。盆骨保持水平，膝蓋和腳趾向前。抬腿期間身體不要斜向兩邊。腿收回到中間。

維持 _____秒。
重複 _____次。
腳踝添加 _____磅重量。

右腿重複再做。

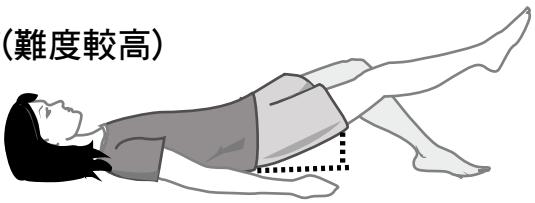
抬臀



仰臥，雙膝彎曲。雙腳齊肩分開。收緊腹肌，臀部向天花板抬起。盆骨保持水平。慢慢降低臀部。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

抬臀(難度較高)



做抬臀運動，然後伸直一膝。雙膝應該一般高。慢慢放下來，然後另一條腿重複再做。

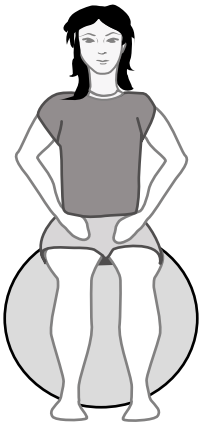
維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

難度較高的運動

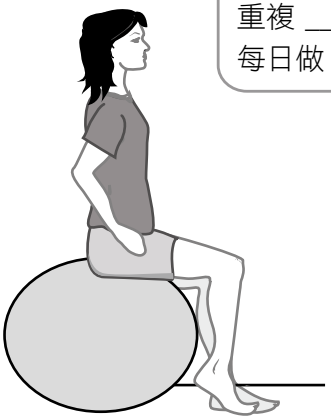
健身球運動

開始姿勢 坐在球上，雙腳平放在地面上。收緊核心肌群。

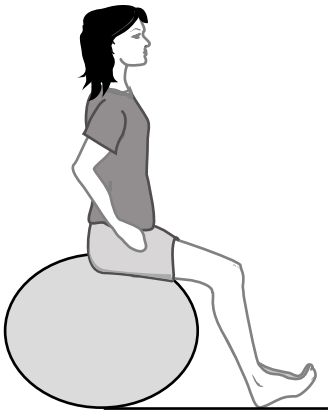


1. 一腳後跟抬起離地，期間保持核心肌群收緊。

維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

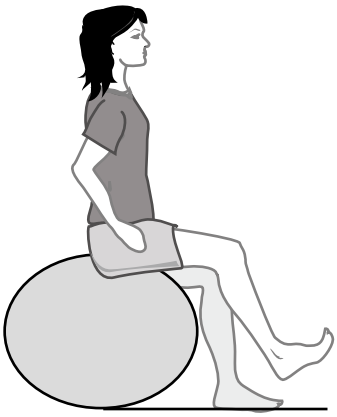


2. 一隻腳的腳趾豎起離地，期間保持核心肌群收緊。維持6秒，重複10次。



維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

3. 抬起一隻腳離地，期間保持核心肌群收緊。在坐著和抬腿期間，**不要**扭轉身體。



維持 _____秒。
重複 _____次。
每日做 _____次。

運動日誌

	運動	此日開始的一星期：							此日開始的一星期：							此日開始的一星期：						
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	聳肩																					
2	肩胛骨擠壓																					
3	手臂向前伸																					
4	站立姿勢																					
5	爬牆																					
6	伸展胸肌																					
7	手扙過頭屈曲																					
8	身軀和手臂伸展																					
9	頸部活動度																					
10	高拉滑輪機																					
11	下腹																					
12	站立屈膝																					
13	站姿大腿後伸展																					
14	站姿大腿外展																					
15	抬臀																					
16	兩邊手臂上舉																					
17	搔背																					
18	背部滑動																					
19	健身球運動																					

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

聯絡卑詩護士熱線

請撥打811

Providence HEALTH CARE

How you want to be treated.

FE.323.P569.CN.PHC (R.Jan-11)

www.providencehealthcare.org