

## 乳房手術後須知與復健運動

### 一、手術後注意事項

- (一) 傷口引流管應避免拉扯和壓折，引流球如有鼓起或蓋子脫落，請告知醫護人員。
- (二) 傷口保持清潔乾燥，若傷口或引流管部位有紅、腫、熱、痛、異常分泌物或發燒情形，請告知醫護人員。
- (三) 手術清醒後 6 小時，即可喝開水，若無噁心及噁吐現象，則可進食普通飲食，應多攝取高蛋白、高熱量的食物來增強其體力。
- (四) 手術後若感傷口疼痛，請通知護理人員，需要時給予注射止痛劑。
- (五) 躺著或坐著時，手肘放在枕頭上使其高過肩部，但避免內收，以防造成腋下窄縮。
- (六) 臥床或半坐臥時，可將患側用枕頭墊高，以促進血液回流，減輕淋巴水腫。
- (七) 飲食均衡，避免刺激性食物，如：菸、酒、咖啡、辛辣食物。
- (八) 患側手應避免刀傷、針刺、抓傷、昆蟲咬傷、燒傷或使用強力清潔劑，以免引起感染使手臂更為腫脹。
- (九) 注意患側禁忌，如：患側手不要提重物、注射藥物、抽血、量血壓、戴太緊的手錶或裝飾品。若手臂有發紅、異常腫脹，則應返院就醫。
- (十) 最好不要穿戴內含鋼絲的胸罩，且內衣不要太緊。
- (十一) 為了預防手術後發生慢性淋巴水腫，日常生活請注意以下各點：

下各點：

1. 避免穿戴過緊的衣服、手飾。

2. 避免以患肢拖拉物品，不要在患側掛手提袋或提重物（>5 公斤）。
3. 避免在患側做任何治療，如打針、抽血及量血壓。
4. 輕度日常生活工作皆可照做
5. 必須繼續做手臂的復健運動。
6. 爬高山或搭飛機旅行時，因氣壓較低易使水腫增加，宜穿戴上壓力袖套。
7. 久坐不動時（如：看電視、電影、休息、搭飛機、等），應偶然活動伸展你的手臂、肩膀和頸部，把手肘放在高於心臟的位置。
8. 避免直接日曬，可使用防曬油。
9. 預防手臂乾裂，也可使用綿羊油、乳液及嬰兒油、等潤膚油。
10. 從事勞務工作時，請戴手套，避免刺傷及引起其他外傷。
11. 宜常保持手術患側的乾淨。
12. 避免肥胖、控制體重。
13. 必須避免蒸氣浴、泡溫泉、熱敷、深部按摩，因都會導致血管擴張而增加淋巴液產生。
14. 泡澡或洗碗盤時，水溫避免過冷或過熱。（或至少不要把患肢浸泡在熱水中）

15. 穿戴合適的義乳內衣；最好不要穿戴內含鋼絲的胸罩，且內衣不要太緊。

## 二、手術復健運動注意事項

- (一) 術後 1-2 天，可做手指、手掌、手腕及手肘的彎曲伸直動作。
- (二) 術後 2-5 天，可開始慢慢進行手肘和肩關節的復健運動，並練習刷牙、梳頭、穿衣、洗臉等動作，使手臂功能恢復正常。
- (三) 經醫護人員指示後開始做復健運動，最初每日 2-3 次，每次 15-20 分鐘，循序漸進增加次數及時間以不感覺疼痛為主。

## 三、復健運動種類

- (一) 爬牆運動：反覆爬行約 20 次。

1. 面對牆壁，雙腳分開，雙手手掌貼在牆上與肩膀同高。
2. 以食指、中指緊貼於牆壁慢慢向上爬升至感到不舒服為止，再向下爬升到原點。
3. 記錄每日高度以作為參考。

- (二) 拉繩運動：上下運動約 20 次。

1. 將一條繩子懸掛於頭部以上高度的桿子上，雙手握住繩子的兩端。
2. 健側手先將繩子向下拉，使患側手慢慢抬高至感到不舒服為止，再將患側手向下放鬆。

- (三) 鐘擺運動：前後擺動約 20 次。

1. 找一張有椅背的椅子，站立於椅子背面。
2. 雙腳分開，將健側手置於椅背頂端，彎腰將頭向前靠於健側手上，患側手自然下垂。
3. 患側手做前後擺動、順時針或逆時針方向旋轉。