



乳癌病人淋巴水腫淋巴循環運動

諮詢電話：03-6889595 轉 3044
週一～週五 8:00~12:00, 13:00~17:00
電子信箱：hcservice@mmh.org.tw

乳癌患者在接受外科手術後，胸部及手臂會造成一些影響，如何正確有效的促進手術後患臂淋巴側肢循環的發展和恢復肩關節的活動，對於患者十分重要。

一、什麼是淋巴水腫？

淋巴水腫是淋巴系統受到破壞，導致淋巴系統循環不良，使得富含蛋白質的淋巴液堆積在身體的某部位，產生腫脹的現象。

二、為什麼乳癌病人在治療後容易發生淋巴水腫？

如乳癌病人接受過腋下淋巴廓清術或放射線治療須照射腋下淋巴結時，會無可避免得影響淋巴循環，經過上述乳癌治療後的病人受到淋巴系統中斷的影響，通常發生上肢淋巴水腫的比率較高

三、如何預防淋巴水腫？

乳癌手術後建議至少持續做一年的淋巴循環運動，建議每日做三次，循序漸進增加次數，當您在運動中，感到有些微痛及僵硬感，可以稍作休息，但不要輕言放棄。

四、請您跟著我們這樣做：

1. **深呼吸運動**：慢慢的深吸氣後快速吐氣，吸氣時配合手臂向外伸展，吐氣時配合手臂向內收，如此循環五次呼吸。



2. **抬手按摩運動**：垂直抬高患肢，從手指輕而慢的按摩到肩部，每次約10分鐘。



3. 握拳運動：水平抬高患肢，反覆伸展及彎曲手掌、手腕及手肘。每次約做2分鐘。



4. 推牆運動：面對牆壁，雙腳分開與肩同寬，雙手水平伸直，手掌貼於牆壁，手肘慢慢彎曲，身體向前傾斜，直到前額碰到牆壁，然後再將手肘伸直，直到身體直立為止，如此往返推牆重複20次。



資料來源：

丁肇鳳、史麗珠{2006}乳房切除術後的手臂復建運動方案。
腫瘤護理雜誌，6卷1期(2006/06/01)，P19-27。