



Canadian
Cancer
Society



乳房手術後的運動

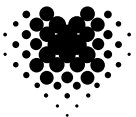
Exercises after Breast Surgery



本指南是為任何曾經接受乳癌手術的人而設。乳癌主要發生在婦女身上，但每年也有少數男士確診患上乳癌。我們在內文有時提到婦女，可是曾經做過乳癌手術的男士或也可能會覺得這本小冊子有幫助。

這本小冊子內的資料屬一般性，不應取代與醫護團隊的討論。

加拿大防癌協會謹此多謝加拿大物理治療協會 (Canadian Physiotherapy Association) 提供意見及指導。



Canadian
Physiotherapy
Association

Association
canadienne de
physiothérapie

目錄

- 2 引言
- 3 開始運動之前
 - 3 盡量多活動
 - 3 尋找物理治療師
- 4 剛做完手術後—最初的1至7天
 - 4 深呼吸
 - 5 增強血液運行
 - 6 聳肩和轉圈
 - 7 抬臂
 - 8 收緊肩胛骨
- 9 第一期康復—手術後最初的6星期
 - 10 展臂
 - 11 棍棒運動
 - 12 展翅式
 - 13 雪地天使式
 - 14 爬牆式
- 16 第一期康復的高難度運動
 - 16 側彎
 - 17 其他活動
- 18 第二期康復—從手術後大約6星期起
 - 18 強身
 - 19 一般健體
- 20 腋網症候群(繩索組織)
- 21 淋巴水腫
 - 22 減低患上淋巴水腫的危險的方法
 - 23 處理淋巴水腫的方法
- 24 資源
 - 24 加拿大防癌協會

引言

在乳癌手術之後，運動在你的治療和復原過程裏佔著重要的一環。運動可幫助你：

- 恢復日常活動(例如洗澡和穿衣)
- 保持手臂和肩膀的活動
- 增強肌肉力量
- 減低關節僵硬
- 減輕頸痛和背痛
- 改善整體健康

人人都不一樣，而康復的速度亦因人而異。在開始做這本小冊子裏的運動之前，請先與你的醫生或醫護團隊其他成員商談，另外要讓他們知悉你的進度。

這裏所建議的時間表只是給你作為指引。有些運動可以在手術後立即就開始做；那些牽涉到肩膀全幅度活動和過頭動作的較高難度運動，通常可以在引流管拔除之後就開始進行。當你進一步康復時，便可在日常活動裏加插一些強身和一般健體運動。

✔ 即使你兩邊身體都做了乳癌手術—例如雙乳切除術—你仍然可以做這本小冊子裏的一些運動。其他運動已就你的情況作出了修改。留意這個圖標✔，看看有關你可如何更改這些運動的註釋。向醫生或物理治療師請教一下什麼運動最適合你。

開始運動之前

開始做任何運動之前，先與醫生或醫護團隊其他成員商談，這是很重要的。醫生也許會建議你做運動，或提議你去見物理治療師或職業治療師，他們可量度你的活動幅度，及幫助為你設計運動計劃。

請記住，康復的速度因人而異，有些人或許能夠比其他人更快做完這本小冊子裏的運動，而且受到較少限制。

下列一般性的指引可幫助你養成有效的運動常規：

- 穿著舒適、寬鬆的衣服。
- 在溫水淋浴後當肌肉是溫暖和鬆弛的時候做運動。
- 做每一種運動都要經常深呼吸。
- 要運動到有輕微拉緊但不是痛的感覺。
- 在舒展肢體時不要跳躍或做任何急促的動作。
- 在地面或床上(選擇最適合你的)做躺下運動。
- 如有任何異常的腫脹或疼痛，請與醫生聯絡。

盡量多活動

雖然在手術後的最初幾星期你必須避免做劇烈運動和體育活動，但你可一天裏不同時間稍作散步，從而保持活躍。經過一段時間之後，你將能夠步行得遠一點和次數多一點，以及加入其他活動。這會讓你有時間康復，但仍可使你保持活躍。

尋找物理治療師

如果你想在區內找一位能幫助曾經接受乳癌手術婦女的物理治療師，請瀏覽加拿大物理治療協會的網址：physiotherapy.ca。你也可要求醫生轉介一位給你，或者與其他曾經罹患乳癌的婦女談談。

剛做完手術後

最初的1至7天

這些輕柔的運動應該是在手術後第一個星期或引流管(你如有的話)還未拔除時做的。做這些運動時若覺得皮膚和組織有點拉緊，這是正常的；但在切口痊癒和拔除引流管之前要小心，切勿做任何突然的劇烈動作。每天重複做這些運動3至4次。

如感到酸痛、麻木或刺痛

若手術刺激了一些神經末梢，你可能感到酸痛或麻木，或者可能覺得手臂背面或肩膀周圍、手臂底下以及沿身體側邊和肋骨出現刺痛或灼痛。這些感覺在手術後數星期或會加劇。請繼續做這些運動，除非你發覺腫脹或觸痛加劇，那便應告訴醫生。有時用手或軟布輕輕擦撫那個部位，可有助覺得舒服一點。

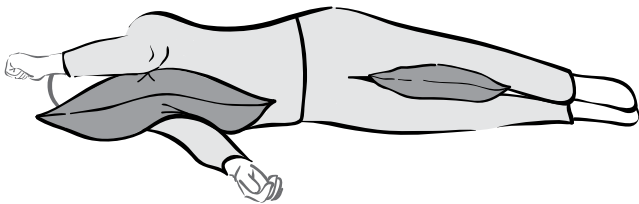
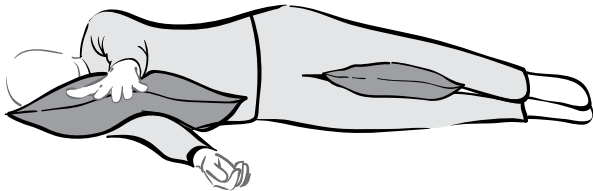
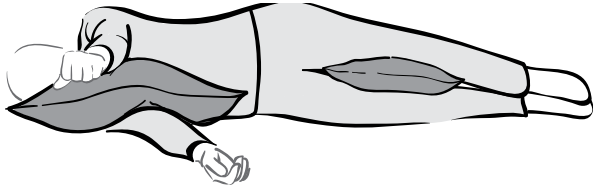
深呼吸

深呼吸在你的復原過程裏佔著重要的一環，並有助擴張胸壁。它可幫助鬆弛和提醒你要把肺部完全充氣。

1. 仰臥或坐在椅子上，然後通過鼻子慢慢深呼吸。盡量吸氣，期間設法擴張胸腹，像氣球似的。
2. 不要繃緊肩膀或頸部。
3. 放鬆和慢慢呼出所有空氣。
4. 重複4至5次。

增強血液運行

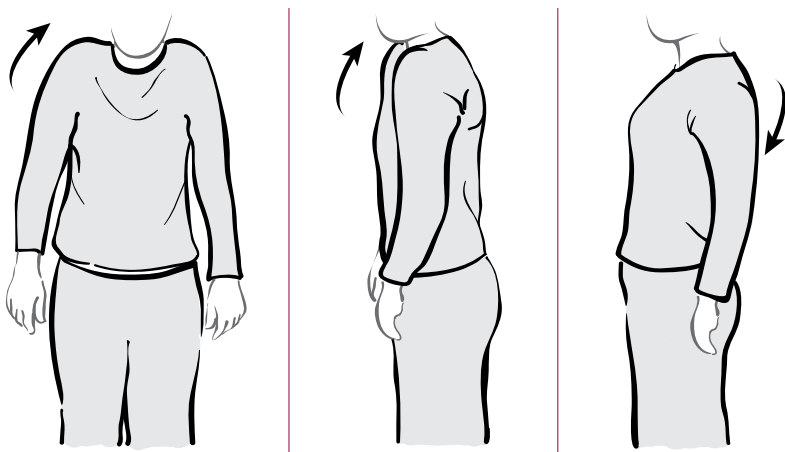
這運動通過使用肌肉作為泵來改善受影響手臂 (在做手術的那邊身體) 的血液循環，幫助消滅手術後的腫脹。



1. 側臥，沒有受影響的那邊身體在下，而受影響的手臂平直伸出，要在心臟的水平之上。如有必要，可使用枕頭。或者坐在有良好背部支撐的椅子上，手臂以枕頭承托著。
 2. 手慢慢打開和合上，重複 15 至 25 次。
 3. 然後慢慢屈曲和伸直手肘，重複 15 至 25 次。
- 坐在有良好背部支撐的椅子上，雙臂以枕頭承托著。重複做這運動，手和臂在身體兩側。

聳肩和轉圈

這運動可以坐著或站著來做。它是一種很好的熱身運動，可幫助消除肩膀繃緊的情況。



1. 雙肩朝耳朵聳起，下巴保持稍稍向內縮。維持 5 至 10 秒，然後雙肩慢慢放下來，並且放鬆。重複 5 至 10 次。
2. 雙肩輕輕向前和向上轉動，然後慢慢向後和向下，像在打圈。下巴保持稍稍向內縮。轉換方向再做一遍。
3. 在每個方向重複 5 至 10 次。

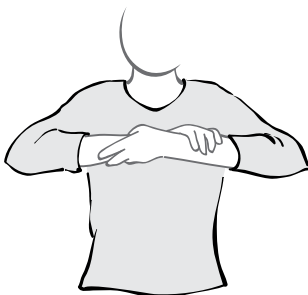
抬臂

這運動可以坐著或站著來做。它有助改善肩膀的活動。



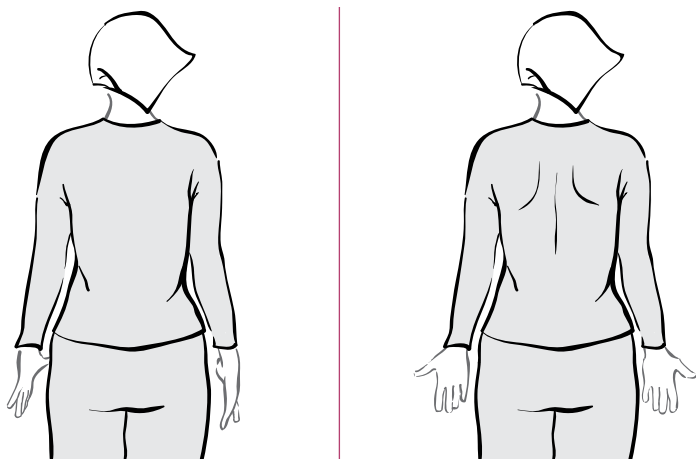
1. 雙手扣緊於胸前，手肘向外。
2. 手臂緩緩向上抬起，直至感到輕微拉緊。
3. 維持 1 至 2 秒，然後慢慢回復到開始時的姿勢。
4. 重複 5 至 10 次。

如需要更大的支撐，可用手抓住手腕，取代扣緊手指。



收緊肩胛骨

這運動有助改善肩膀的活動和身體姿勢。



1. 坐在椅子上，向前直望，而背部不要靠著椅子；或者站立著。手臂應貼在身旁，手肘伸直，手掌向著身體側面。
2. 挺胸，輕輕將肩胛骨收緊在一起和向下，並且轉動拇指好讓手掌向著前方。
3. 維持 5 至 10 秒，深呼吸，期間保持這個姿勢。放鬆並回復到開始時的姿勢。
4. 重複 5 至 10 次。

幫助消減手術後的腫脹

在晚間或白天空閒時間，可用枕頭承托住手臂，以幫助消減手術後的腫脹。

第一期康復

手術後最初6星期

手術後的第二個星期開始，或者當引流管拔除之後，重要的工作是盡力恢復肩膀的功能。以這個部分裏的運動為起點，每天做1或2次。你一旦能夠更輕易把手臂向上舉過頭，接著就可以做下個部分裏的運動：第一期康復的高難度運動。到了這個第一期的尾聲，受影響的手臂和肩膀應該能活動自如。不過，要留意身體的反應。做完運動後你不應覺得身體情況差了。

開始做這些運動之前，請與醫生或醫護團隊其他成員商談。

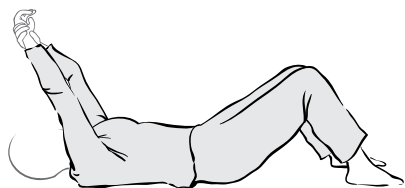
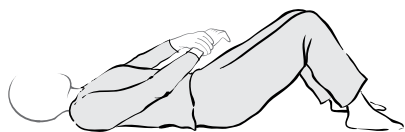
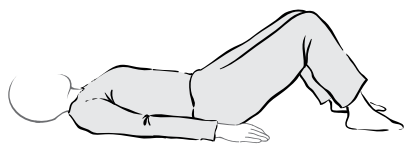
幫助消滅手術後的腫脹

在這段康復期內，不要提舉重過大約5公斤(10磅)的東西—這個重量可能視乎你接受了什麼手術。

除這些運動之外，也繼續做你在手術後立即就開始做的收緊肩胛骨運動。

展臂

這運動有助改善肩膀的前傾動作。感到輕微拉緊是不要緊的，但如果你開始感到疼痛或夾痛，就要停止動作。



1. 仰臥，雙膝屈曲，雙臂放在身體兩側。
2. 用沒有受影響的那邊身體（不是做手術的那邊身體）的手抓住另一條手臂的手腕。
3. 向後朝頭部舉起手臂，直至感到胸部和腋下輕微拉緊。
4. 維持2至5秒，把手臂放下來。
5. 重複5次。

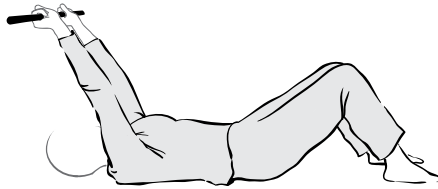
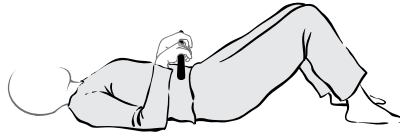
如感到疼痛或夾痛，把手臂放下來，休息。

➤ 先用沒那麼酸痛的那邊身體的手抓住另一條手臂的手腕，然後如果能夠的話，用較為酸痛的那邊身體的手，試試做這運動。以先用的那條手臂試做幾次之後，你或許能夠做另一邊。

棍棒運動

這運動也有助改善肩膀的前傾動作。你需要有一枝“棍棒”來做這運動—可試用掃帚柄、棍子或手杖。

姿勢 1



1. 仰臥，雙膝屈曲。用雙手拿著棍棒。手掌應向下，雙手的距離應相等於肩膀的寬度。
2. 把棍棒盡量舉高過頭，直至有拉緊的感覺。沒有受影響的手臂可幫助舉起棍棒。
3. 維持 5 秒，把手臂放下來。
4. 重複 5 至 10 次。

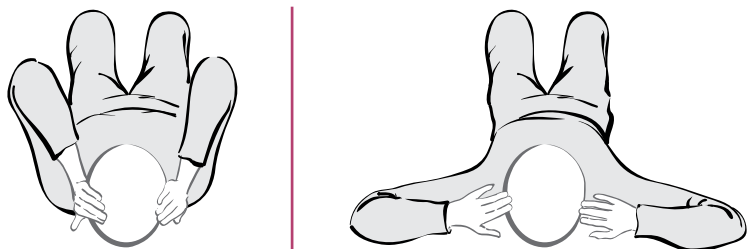
姿勢 2

重複動作，手掌仍然向下，但雙手拿著棍棒的距離比肩膀稍為寬一點。

- 把棍棒斜放，好讓在下的手臂可拿著棍尾，及幫助拿住棍頭、在上的手臂舉起棍棒。重複動作，以另一條手臂拿棍尾。

展翅式

這運動有助改善胸部和肩膀前方的活動。你可能需要數星期的定時運動，手肘才能靠近地面。如果肩膀感覺疼痛或夾痛，可在頭後面放一個小枕頭，要在受影響的肩膀上方(不是底下)。



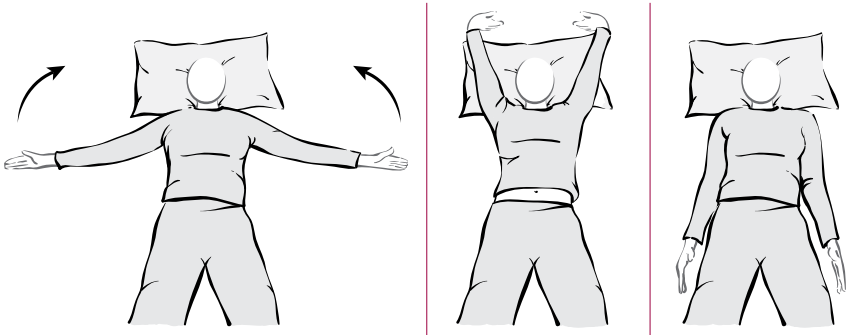
1. 仰臥，雙膝屈曲。手指尖摸著耳朵，手肘朝向天花板。(如未能舒適地把雙手放在耳朵上，可以把手指放在前額，手掌互相向著。)
2. 手肘分開，向著地面或床往下移動。維持 5 秒。
3. 重複 5 至 10 次。

如果要把手肘往下移動有太大困難，可在手肘會放下來的地面每一邊放一塊折疊的毛巾。開始感覺舒服一點時，你可少用一些折疊的毛巾。最後可以把毛巾拿掉。

- ▶ 如果在做這運動期間開始感到疼痛，這運動最初可能是超出你的能力範圍。試試改為每一次用一條手臂來做。

雪地天使式

這運動有助舒展腋下的繃緊組織及增加肩膀的活動。感到輕微拉緊是不要緊的，但如果你開始感到疼痛或夾痛，把手臂放下來，休息。

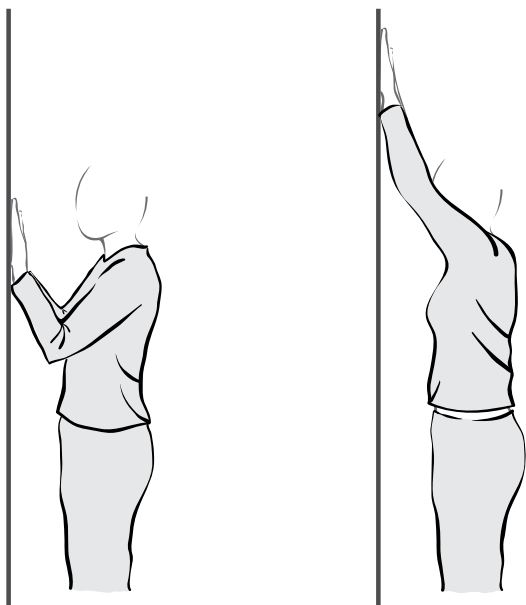


1. 仰臥，雙臂向外伸出。
 2. 雙臂向上移動至高過頭，從姆指開始，最終雙手手指在最高點互觸，然後雙臂往下移動到身體側邊 (就像在雪地上弄個天使圖案一般)。
 3. 重複 5 至 10 次。
- ✔ 如果在做這運動期間開始感到疼痛，這運動最初可能是超出你的能力範圍。

試試改為每一次用一條手臂來做。盡量抬高手臂，直至有不適的感覺就停下來，然後慢慢鍛煉至能做出整個抬起手臂至高過頭的姿勢。

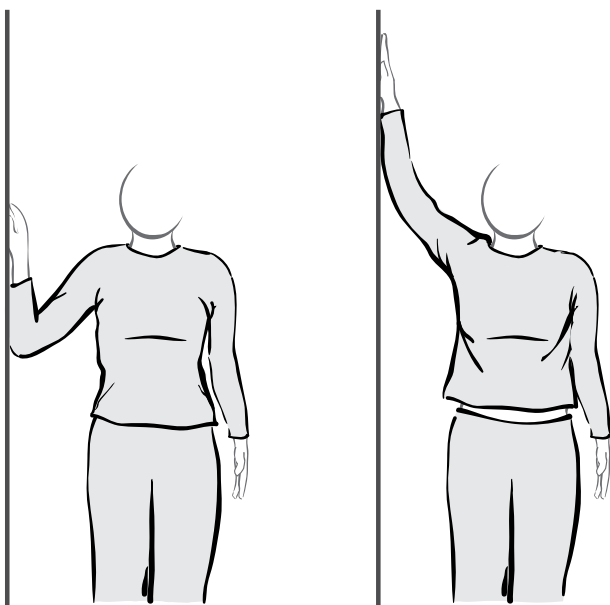
爬牆式

這運動有助增加肩膀的活動。設法每天爬高一點。這運動可朝 2 個方向來做—面向牆壁或受影響的那邊身體向著牆壁。



面向牆壁

1. 面向牆壁站立，相距大約 30 厘米 (12 吋)。雙手放在牆上，與肩膀的高度相若。做這運動時，要確保自己身體站直，保持收腹及避免彎起後腰。
 2. 運用受影響的那條手臂的手指盡量向上爬或滑行，直至有拉緊的感覺。
 3. 回復到開始時的姿勢。
 4. 重複 5 至 10 次。
- 以另一條手臂重複做這運動。



側面向牆舒展

1. 站立著，受影響的那邊身體靠向牆壁，相距大約 60 厘米 (24 吋)，以便你能用手指尖摸到牆壁。手臂應該就在肩膀前面，好讓你在側視時能夠看見你的手在牆上。
2. 手指沿牆壁盡量向上移動或滑行，直至有拉緊的感覺。不要把身體轉向牆壁。即使手指無法移動得那麼高，軀幹也要保持向前。
3. 回復到開始時的姿勢。
4. 重複 5 至 10 次。

如果你在手指沿牆壁向上移動時感到肩膀上部有夾痛，就不要做這運動。

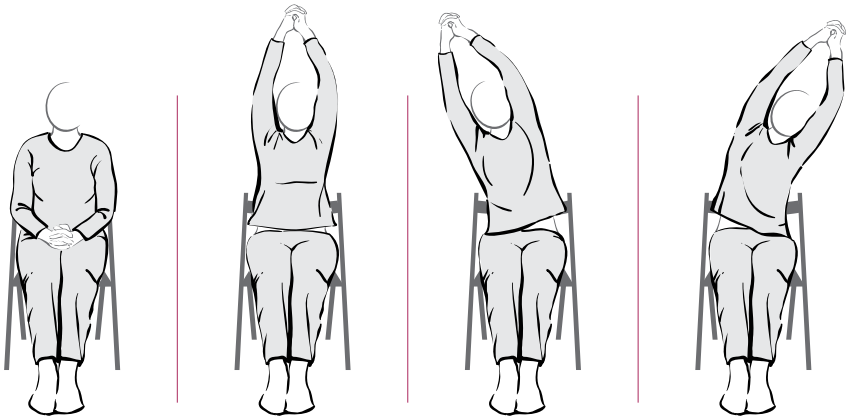
► 先以一條手臂做這運動。然後轉身，面向另一邊，以另一條手臂重複動作。

第一期康復的高難度運動

當肩膀的活動已有良好進展，便可試做這些難度較高的伸展運動。

側彎

這運動有助改善身體兩邊肩膀和胸壁的活動。你可以每天做一次這運動。



1. 坐在椅子上，雙手扣緊放在大腿上。
2. 慢慢抬起手臂至高過頭，手肘輕微屈曲。
3. 當手臂高過頭時，彎腰並把身體向右移動，維持5秒。用右手輕輕把左臂再向右拉。保持穩坐於椅子上。深深吸一口氣，然後呼氣。
4. 返回中間的位置，然後向左彎腰，用左手把右臂再向左拉。
5. 每邊重複5至10次。

令手臂能活動自如

繼續每天都做側彎，直至雙臂變得同樣強壯，並能夠活動自如。如果你兩邊身體都做了手術，這可能需要2至3個月或者更長一點時間。你應該能夠伸手過頭頂觸摸到另一邊的耳朵，而腋下沒有拉緊的感覺。

其他活動

在手術後最初6星期這段時間做輕鬆的家務是安全的。每次只做一段短時間，之間要休息。在6星期之後你可以開始進行一些較費力的活動。一定要留意是否有疼痛—感到少許不適並不代表有問題，但如疼痛加劇，那便意味了你運動過量。

第二期康復

從手術後大約6星期

當你漸漸強壯起來時，便可以逐步開始做強身和一般健體運動。對一些婦女來說，這只是回復以往的運動常規而已；但是對其他人，這可能代表要嘗試一些新活動。

請與醫生或醫護團隊其他成員商量有關開始特定的強身計劃或有氧運動，並詢問是否有任何特別的預防措施你應該採取。

如果你出現疼痛，肩膀繃緊，或者你的手或臂開始腫脹，應告訴醫生或醫護團隊其他成員。

強身

你可慢慢恢復處理家庭雜務、種花或做園藝工作，從而持續增強體力。

手術後 4 至 6 星期之內，你可開始使用 500 克至 1 公斤 (1 至 2 磅) 的輕啞鈴來做強身運動。如果沒有輕的啞鈴，可以使用未開的罐頭湯或盛滿水的塑膠樽。請教醫生或物理治療師，以決定對你最恰當的重量是多少；他們還可提議一些增強上身體力的運動。

增強體力應該按部就班，這是很重要的。如果多天沒有運動，便要稍稍減輕啞鈴的重量，然後重新再鍛煉。

一般健體

定時的有氧運動是指任何能令心臟和肺部更用力活動及可改善整體身體狀況的運動。它除有助復原之外，還有很多益處。它能幫助你：

- 改善心血管健康—即是心臟、肺部和血管輸送氧氣到肌肉的能力—好讓你能夠做較長時間的體力勞動
- 維持健康的體重
- 感覺舒服一點，這可減輕壓力和焦慮
- 面對患癌後生活上的各種挑戰

急步走、游泳、跑步、踏單車、越野滑雪和跳舞等均為有氧運動的例子。

與醫護團隊談談，做多少體能活動對你最有利。朝著在一星期的大部分日子能夠做 30 分鐘中等強度活動這個方向努力。不過，即使你起初做不了多少，有少許活動總是聊勝於無。

“說話測試”是判斷你做運動的費力程度的一個好方法。如果在活動期間你能夠說話但不能唱歌，這是中等強度活動。如果你不能一次過說幾句話而毋須停下來喘口氣，這是劇烈活動。

腋網症候群(繩索組織)

在手術後不久的幾星期，有些婦女會有好像繩索繃緊或繩索從腋下沿手臂向下拉緊的疼痛。這是稱為腋網症候群(AWS)，亦即繩索組織。AWS發作時腋下皮膚下面及沿手臂向下會出現柔軟、像繩索的組織。有時這些繩索會延伸遠至手腕。如患了繩索組織，你或會很難伸手拿在頭頂上的物件、抬起手臂或伸直手肘。

我們不知道繩索組織的確實成因。那些繩索可能是淋巴系統的一部分，或者是在手術期間受到損壞的細小靜脈。

你如患了繩索組織，應保持每天都舒展肢體，做到有繃緊而不是疼痛的感覺，並且應聯絡物理治療師。在大部分情況下，繩索組織會隨著時間過去而自行消失。

淋巴水腫

在手術後復原過程中，你應留意是否出現淋巴水腫，如果發覺有腫脹的跡象，要迅速採取行動。淋巴水腫是在受影響的手臂、手或胸壁上的腫脹，而這是由淋巴液積聚所造成的。通常肩負起過濾功能的淋巴結由於在手術中被切除，或者受到電療或癌症本身所破壞，以致未能正常運作，於是便會出現腫脹。淋巴水腫與手術後可能出現於乳房、腋下和手臂的暫時性腫脹不同。

淋巴水腫可能在手術後很快便出現，亦可能在幾個月後甚至幾年後才出現。它可能是暫時性的，也可能忽隱忽現，或者可能持續一段長時間。如及早求助，情況會比較容易處理。

留意出現淋巴水腫的跡象

淋巴水腫開始發病時，可能不容易察覺，但最重要的是立刻治療。當發現手、手臂或胸壁出現腫脹時，即使這是在治療後多年的事，也應立即通知醫生。請留意以下跡象：

- 手臂有脹滿、浮腫或沉重的感覺
- 手、手腕或手臂的靈活性降低
- 即使體重沒有改變，但是穿戴珠寶飾物(包括手錶)時覺得太緊
- 手臂穿進袖子有困難
- 發紅或變熱，這可能是受感染的跡象

減低患上淋巴水腫的危險的方法

保持健康的體重，是減低患上淋巴水腫的危險的最重要方法之一。你如超重，就會有較大機會患上淋巴水腫，而且可能會較難控制或治療。

下列是減低患上淋巴水腫的危險的一些其他方法。

> 提示

- 要特別小心護理皮膚，及保持手臂濕潤。盡量避免可能會引起感染的皮膚破損。
- 避免受陽光直接照射，並要塗上防曬護膚品以防曬傷，尤其是在手臂和胸口。
- 塗上驅蟲劑，以防被蟲咬。
- 修指甲時不要修剪死皮，應把它們往後推。
- 剃腋毛時要小心。
- 可能的話，在並非做手術那邊身體的手臂進行抽血、量血壓或注射。
- 做園藝工作或其他戶外雜務時，要戴上勞工手套。
- 使用家居清潔產品工作或者雙手要長時間浸在水中時，應戴上寬鬆的手套。
- 縫紉時要佩戴頂針，以保護手指不會被縫紉針或大頭針刺傷。
- 若做手術那邊身體的手臂受感染，要盡快治療。醫生可能建議你在家中存放抗生素，以備不時之需。
- 避免使用做手術那邊身體的手臂來提舉或扛搬任何重物，例如重的食品雜貨，除非你已有鍛煉身體這樣做。

- 定時做運動，但在手術後最初幾星期不要過量。做運動時擺動手臂和收縮肌肉有助手臂的液體流通。請與醫生商量哪些運動適合你。循序漸進增加運動量，並注意身體有什麼反應。
- 避免使用緊身的袖扣、錶帶、手鐲和指環，以及緊或窄的乳罩帶。這些東西可能會妨礙液體流到別處，以及可能會引起腫脹。

處理淋巴水腫的方法

穿上壓縮臂套，是處理淋巴水腫的最重要方法之一。下列是患了淋巴水腫時要考慮的其他事情。

> 提示

- 進行桑拿浴、蒸氣浴和熱水浸泡時要當心。有些婦女發覺，熱力可能使淋巴水腫惡化。
- 旅遊時要小心。有些婦女發覺，搭長途機(超過4小時)或抵達氣候炎熱的地方時，她們的淋巴水腫會惡化。如果你有壓縮臂套，醫護團隊或會建議你在乘搭飛機時穿上它。
- 保持手臂濕潤，這有助保持皮膚柔軟及防止皮膚變得乾燥及龜裂，尤其是在冬季。
- 如果手臂或手被割傷或灼傷，要用水和肥皂徹底清洗那個部位。保持清潔亦非常重要。醫生或藥劑師可能建議你塗上抗菌乳膏或藥膏。

加拿大防癌協會

我們隨時為你提供幫忙

你如有關於治療、診斷、護理或服務的問題，我們會幫助你找到答案。

請打本會的免費長途電話：**1 888 939-3333**。



向受過培訓的癌症資訊專家**詢問**有關癌症的問題。
致電本會或發電郵至 info@cis.cancer.ca。



與人在網上**聯繫**，參加討論、取得支援及幫助別人。
瀏覽 CancerConnection.ca。



閱覽加拿大最受信賴的癌症資訊網站，裏面包含有關各種癌症的資訊。
瀏覽 cancer.ca。

本會的服務是免費和保密的。許多服務可通過傳譯員以其他語言提供。

本會希望聽你的意見

請發電郵至 cancerinfo@cancer.ca，讓本會得知可如何使此小冊子更趨完善。

加拿大防癌協會分會辦事處

卑詩省及育空地區

565 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4J4
604-872-4400
1-800-663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

阿省/西北地區

325 Manning Road NE, Suite 200
Calgary, AB T2E 2P5
403-205-3966
info@cancer.ab.ca

沙省

1910 McIntyre Street
Regina, SK S4P 2R3
306-790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

緬省

193 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3C 2B7
204-774-7483
info@mb.cancer.ca

安省

55 St Clair Avenue W, Suite 500
Toronto, ON M4V 2Y7
416-488-5400

魁省

5151 de l'Assomption Blvd
Montreal, QC H1T 4A9
514-255-5151
info@sic.cancer.ca

紐賓士域省

PO Box 2089
133 Prince William Street
Saint John, NB E2L 3T5
506-634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

諾華斯高沙省

5826 South Street, Suite 1
Halifax, NS B3H 1S6
902-423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

愛德華王子島

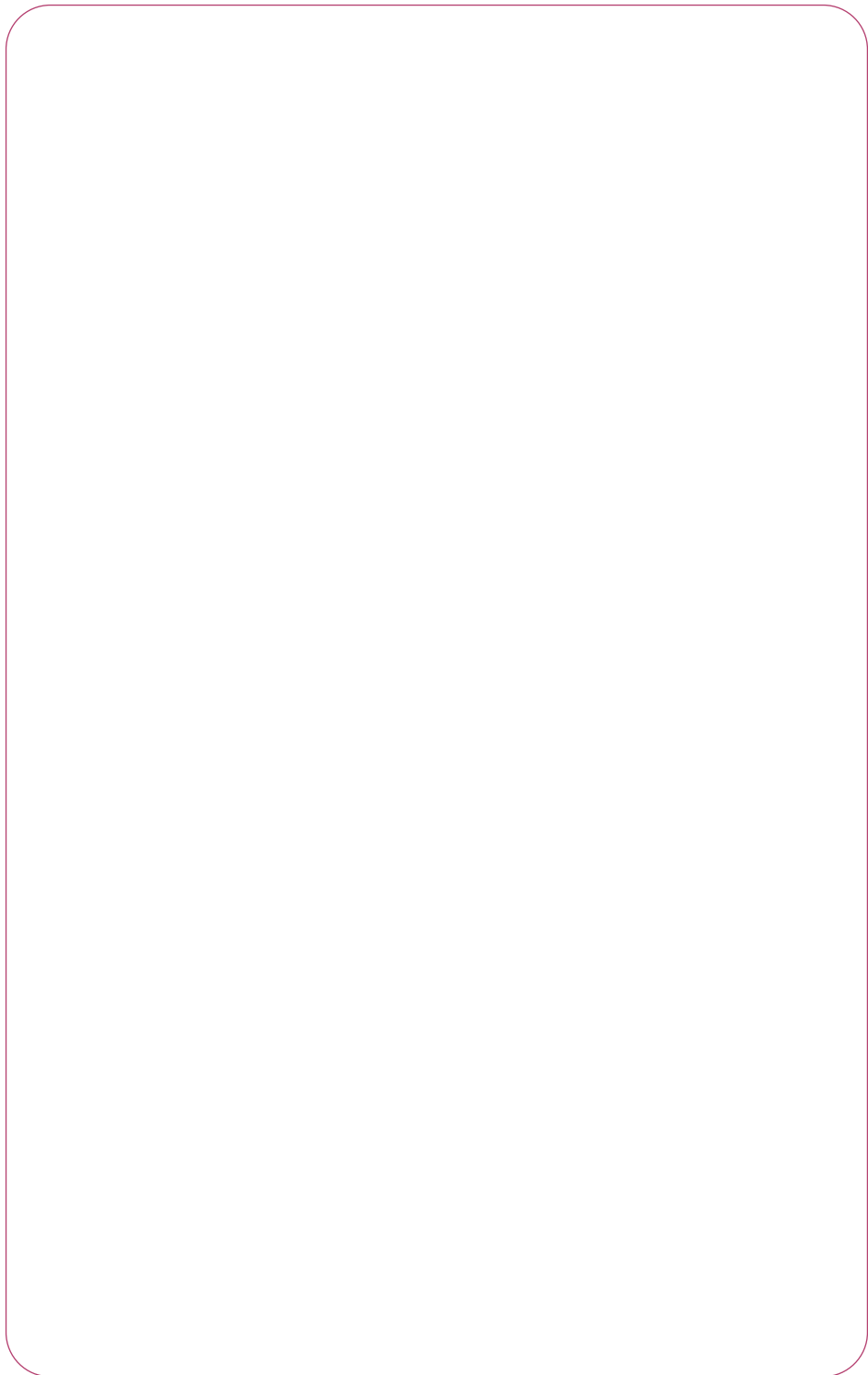
1 Rochford Street, Suite 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
1-866-566-4007
info@pei.cancer.ca

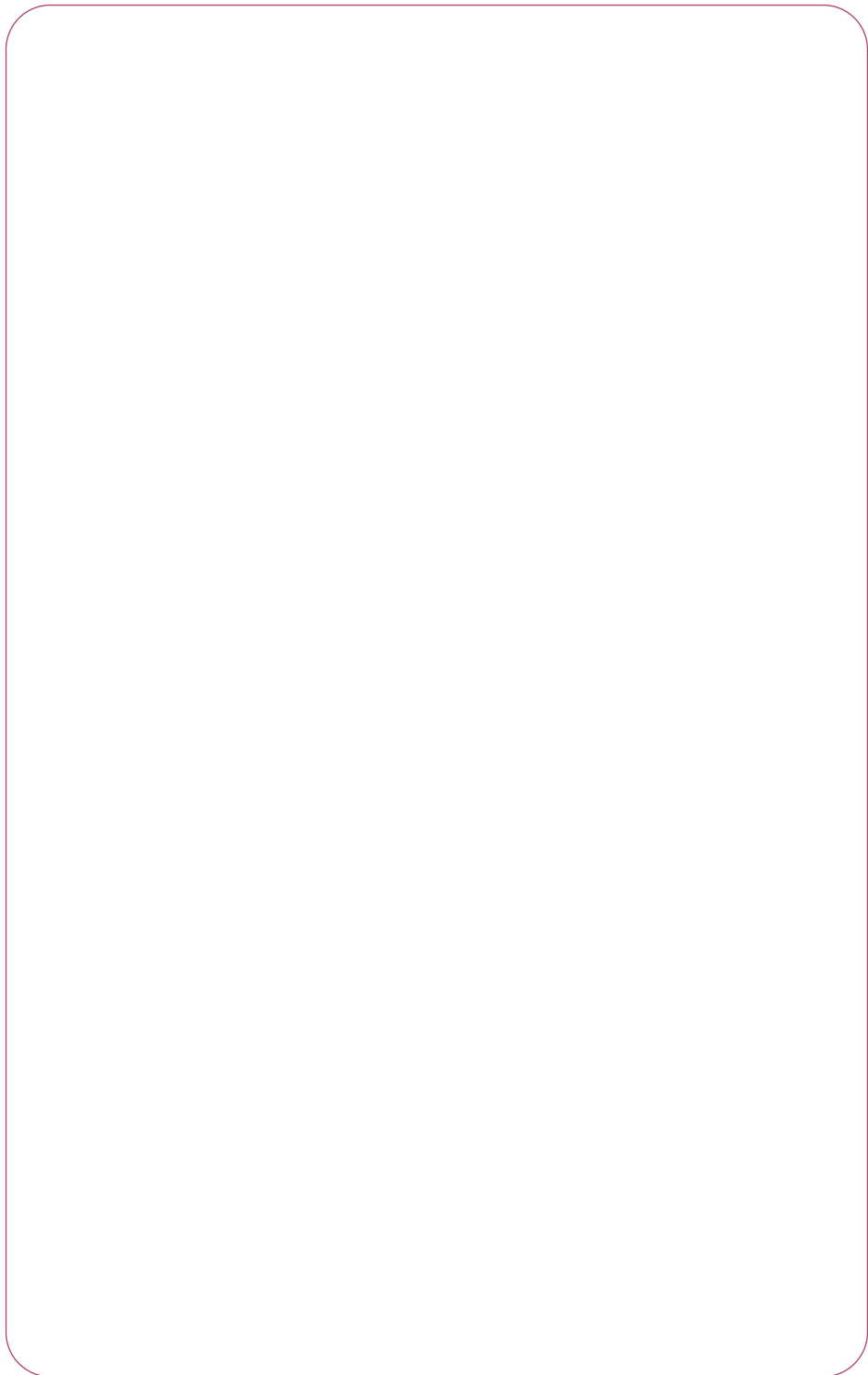
紐芬蘭及拉布拉多省

PO Box 8921
Daffodil Place, 70 Ropewalk Lane
St John's, NL A1B 3R9
709-753-6520
ccs@nl.cancer.ca

筆記

筆記







本會的工作

加拿大防癌協會通過下列工作去對抗癌症：

- 竭盡所能，預防癌症
- 資助研究，戰勝癌症
- 讓本國癌症病人獲得賦權、資訊和支持
- 倡議公共政策，改善加拿大人的健康
- 團結國民，對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian
Cancer
Society



1 888 939-3333 | cancer.ca
失聰/聽覺不靈人士專線： 1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊，
並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2015：《乳房手術後的運動》。