



Canadian
Cancer
Society



乳房手术后的运动



1-888-939-3333 | [CANCER.CA](https://cancer.ca)

乳房手术后的运动

我们为受癌症影响的人提供支持系统。我们的服务可帮助您解答有关癌症的问题、管理罹癌后的生活、寻找社群和联系，以及培育身心健康和恢复能力。我们的许多活动项目都支持多种语言。

从诊断到治疗，再到罹癌后的生活，您都可以信赖我们的出版物，获得可靠且易于理解的信息。

我们会为您提供支持。

加拿大防癌协会感谢加拿大物理治疗协会肿瘤科的意见和指导。



Canadian
Physiotherapy
Association

Association
canadienne de
physiothérapie



我们推出了关于常见癌症话题的简短易懂的视频。
请浏览：cancer.ca/cancerbasics。

图片：©Getty Images

授权材料仅供演示；本手册中人物非真实当事者。

目录

2	关于本手册
4	开始运动之前
4	尽量每天保持活动
5	以缓慢、稳定地进步为目标
6	手术后首1至7天
7	深呼吸
8	泵动练习
9	向内夹紧肩胛骨
10	耸肩和画圈
11	抬起手臂
12	康复第一阶段手术后的首6周
14	手臂伸展
15	体操棍练习
16	展翼训练
17	雪天使
18	攀岩
20	侧弯腰
21	康复第二阶段手术结束约6周之后
21	常规调理
22	强化
24	腋网综合征
25	淋巴水肿
26	降低淋巴水肿风险的方法
27	管理淋巴水肿的方法

关于本手册

运动是乳腺癌手术后治疗和康复的重要一环。运动可以帮助您：

- 让手臂和肩膀恢复活动能力
- 增强肌肉力量
- 减少疲劳
- 减轻颈部、肩部和背部的疼痛和肌肉紧张
- 重新开始日常活动（例如洗澡和穿衣）
- 改善您的整体健康

我们与专门为接受过乳腺癌手术的人士提供治疗的物理治疗师一起编写了这本小册子。作为专业医护人员，物理治疗师负责帮助您恢复手术前的活动能力和身体活跃程度，或者可以帮助您变得更加灵活和活跃。他们还可以帮助您预防其他问题。物理治疗师可以帮助您调整本手册中的练习和时间表，以确保它们对您来说安全和健康。

本手册适用于所有接受过乳腺癌手术的人。乳腺癌主要发生在女性身上，但每年有少数男性也被诊断出患有乳腺癌。这本小册子对接受过乳腺癌手术的男性也会很有帮助。



开始运动之前

在开始任何运动之前，咨询您的医生或其他医疗团队成员是很重要的。您的医生可能会建议您进行运动，或者建议您去看物理治疗师或职业治疗师，他们可以帮助您设计一个运动计划并监测您的进展。

如果您曾经进行过乳房重建，请咨询您的外科医生以获取更多指引。

寻找物理治疗师

如要查找您所在地区为接受过乳腺癌手术的人士提供服务的物理治疗师，请访问加拿大物理治疗协会肿瘤科的网站：oncologycpa.ca。

尽量每天保持活动

手术后的最初几周内，您需要避免剧烈运动和体育运动，但您可以通过全天进行一些轻松的散步来保持活力。随着时间，您将能够走得更远，并逐渐增加其他活动。这将让您有时间康复，但同时保持活动。

以缓慢、稳定地进步为目标

请记住，每个人都是不同的，各自都有自己的康复进度。本手册中的时间表仅供参考。最适合您的时间表取决于您接受的手术。有些人可能会比其他人在限制较少的情况下更快地完成运动。

这些一般准则可以帮助您制定一个成功的运动计划：

- 穿着舒适、宽松的衣服。
- 运动前以温水淋浴，让肌肉放松且保持温暖。
- 每次运动时，要经常深呼吸。
- 保持运动直到您感觉到轻微的拉伸感，但不感到疼痛。
- 做伸展时不要弹跳或做出任何快速、急促的动作。
- 在地板上或床上进行躺卧练习，以最适合您的方式进行。

您的目标是不会带来痛楚的同时，缓慢而稳定地取得进展。试图太快完成运动可能会使您更难有所改善。对于部分练习，我们建议您先采取一些使它们更容易上手的方法。

如果您两侧均进行了手术（双侧手术），则可能需要对运动做一些改动。

手术后

首1至7天

许多人可以在手术后的第一周开始进行这些温和的运动。大多数人会等到引流管被移除后才开始运动。请与您的医生或物理治疗师讨论开始运动的最佳时间。

进行这些运动时，您可能会感觉到您的皮肤和组织在轻微拉扯和伸展。在手术切口愈合之前，注意不要作出任何突然或剧烈的动作。

每天重复这些练习3到4次。

手术后出现什么情况属于正常现象？

手术后出现一些肿胀是正常现象。如果出现一些肿胀，您仍是开始进行运动的。您可以通过在一天结束时或白天有时间时，用枕头垫高手臂，以帮助减轻肿胀。

如果手术刺激了您的某些神经末梢，您可能会在乳房手术区域、手臂、躯干或肋骨处感到疼痛、麻木、刺痛或灼热。这些感觉可能会在手术后持续数周。

除非您发现肿胀或压痛变得更加严重，否则您可继续进行运动。如果您发现肩部变得僵硬而且无法缓解、身体出现偶尔或持续肿胀，或者恢复日常活动有困难，请咨询您的医生或物理治疗师。

深呼吸

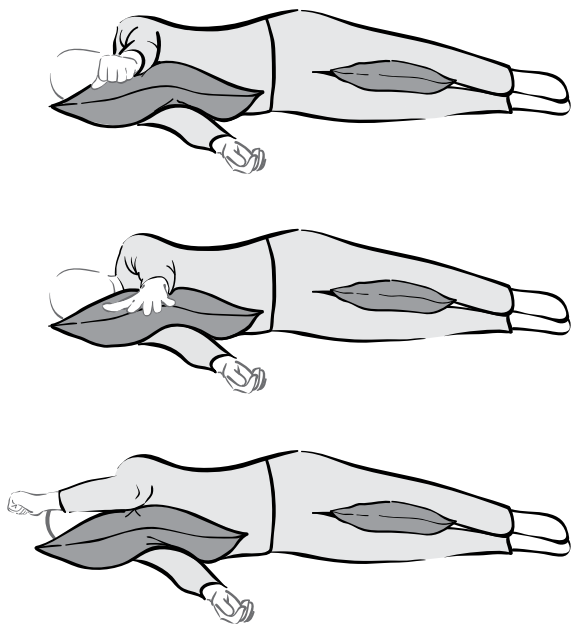
深呼吸是康复的重要一环。它有助于扩张您的胸壁并改善手术区域周围的淋巴液流动。深呼吸还可以帮助您放松，并可以提醒您充分扩张肺部。

1. 仰卧或坐在椅子上，然后用鼻子缓慢地深吸一口气。尽可能多吸入空气，同时尝试像气球一样扩张胸部和腹部。
2. 保持肩膀和颈部放松。
3. 缓慢地将所有空气呼出。
4. 重复4到5次。

泵动练习

这项练习以您的肌肉作为泵，改善受影响的手臂（手术同一侧）的血液循环，从而帮助减少手术后的肿胀。

如果您不想躺着做这个练习，可以坐在有良好背部支撑但没有扶手的椅子上，并在大腿上放一个枕头支撑您的手臂。

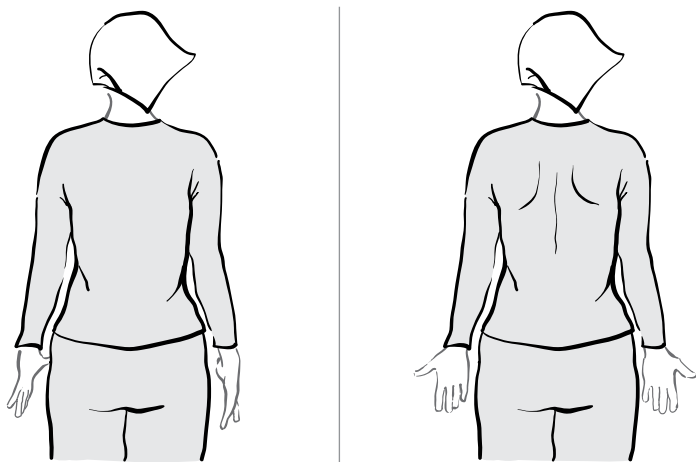


1. 躺在没有受影响的一侧，将受影响的手臂伸直，高于心脏水平。如果需要的话，可以使用枕头。
2. 慢慢地张开、再握紧拳头。重复15至25次。
3. 然后慢慢弯曲并伸直肘部。重复15至25次。

如果您两侧都做过手术，请坐在有良好背部支撑但没有扶手的椅子上做练习，并在大腿上放一个枕头支撑您的手臂。用双手手掌和手臂重复这个练习。

向内夹紧肩胛骨

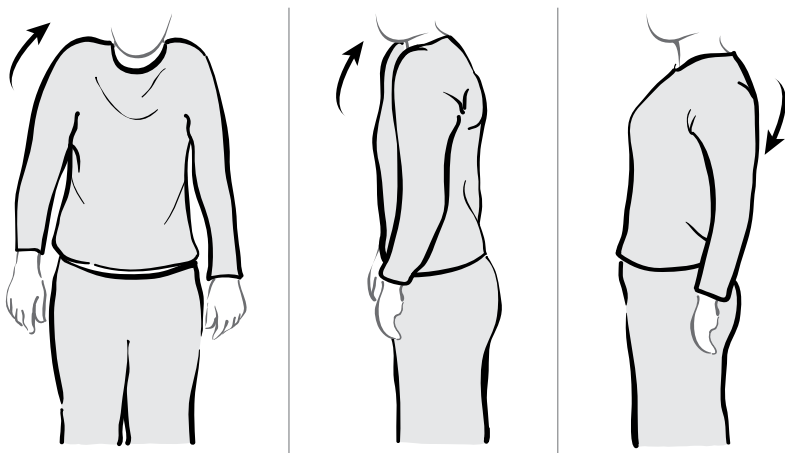
这项练习有助于改善您肩膀的姿势和动作。



1. 坐在椅子上，面朝前方，不要把背部靠在椅背。或者可以保持站立。您的手臂应该放在身体两侧，肘部伸直，手掌朝向身体两侧。
2. 伸展胸膛，轻轻向内夹紧肩胛骨并向下挤压，转动拇指，使手掌朝前。
3. 保持这个姿势10秒，同时练习深呼吸。放松并回到起始的姿势。
4. 重复5至10次。

耸肩和画圈

这项练习可以坐着或站着进行。这是一个很好的热身运动，可以帮助您缓解肩膀绷紧。



1. 将双肩向耳朵的方向往上耸起。保持下巴稍微内收。保持5至10秒。
2. 向后、向下旋转双肩。当您画完圆圈后，轻轻地向内夹紧您的肩胛骨。不要忘记稍微内收下巴。
3. 放松，然后重复5至10次。

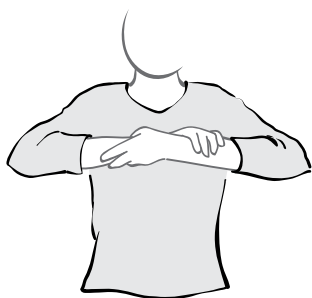
抬起手臂

这项练习可以坐着或站着进行。它有助于改善肩膀的活动。



1. 双手在胸前十指紧扣。将肘部向外伸。
2. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
3. 慢慢向上抬起手臂，直到感觉到轻微的拉扯。
4. 尽量保持这个姿势5至10秒，同时深吸一口气并呼出。然后慢慢回到起始的姿势。
5. 重复5至10次。

如果您需要更多的支撑，可以用手抓住手腕代替十指紧扣。



康复第一阶段

手术后首6周

手术后大约第二周，许多人就可以开始进行这一部分的练习。请咨询您的医生或物理治疗师，以确保您已经准备好进行。

随着您继续康复，尝试恢复肩膀的完全功能是很重要的。手术后已立即开始的耸肩、抬臂和向内夹紧肩胛骨的练习，也应继续进行，同时加入本节中的练习，每天做1或2次。

您可能会怀疑自己的进度，以及是否对自己要求过高或过低。在运动时感到有点不适是正常的，因为您正在尝试伸展手术后紧绷的身体部位。但是要听从您身体的反应——做完这些练习后，您理应不会感觉更差。

如果您有以下情况，请咨询您的医生或物理治疗师：

- 练习时剧烈疼痛
- 练习后仍持续疼痛
- 肩膀、手腕或手肿胀

手术后的头6周内，可以安全地进行一些简单家务活，例如做饭、一般整理、整理床铺或在花园里进行轻微除草。每次做这些工作的时间不要过长，并在其间要休息。等到6周后再进行更吃力的工作，例如换床单、吸尘、庭院工作、园艺、洗地板或洗车。

在这康复的第一阶段结束时，您受影响的手臂和肩膀应该可以完全恢复活动能力。

避免抬举重物

手术后的头6周内，不要提举任何重量超过5公斤（10磅）的物体。一旦您的康复取得进展并安全地增强了力量，就可以重新提举更重的物体。



手臂伸展

这项练习有助于改善肩膀的前向运动。感觉到轻微的拉扯是正常的，但是如果您开始感到疼痛或刺痛，请放下手臂并休息。

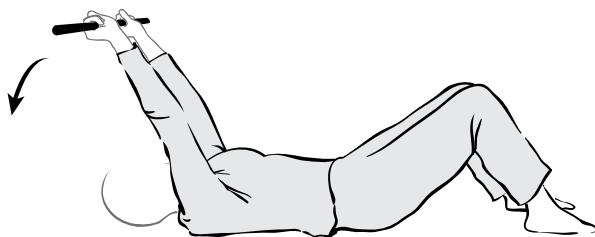
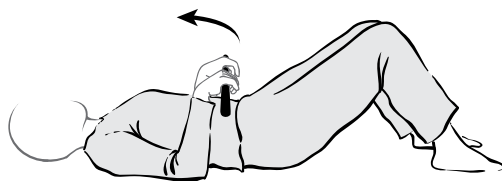


1. 仰卧，双膝弯曲，双臂放在身体两侧。
2. 用身体未受影响一侧的手（非手术侧）抓住另一只手臂的手腕。
3. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
4. 将手臂向上抬起并往头部方向向后伸展，直到感觉胸部和腋下轻柔的拉伸感。
5. 保持10秒钟。放下您的手臂。
6. 重复5次。

如果您两侧都接受了手术，请从下方支撑您的手腕，而不是从上方抓住它。当您逐渐用双臂单独进行这项练习时，这将为您提供更多支撑。

体操棍练习

这项练习还有助于改善肩膀的前向活动。您需要一根“体操棍”来做这个练习——可以尝试用扫帚柄、棍子或拐杖。

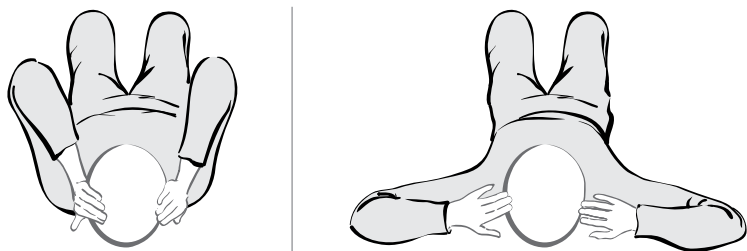


1. 仰卧，膝盖弯曲。握住“体操棍”，双手间距与肩同宽。
2. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
3. 将“体操棍”尽量举过头顶，直到感到拉伸，同时保持手臂伸直。未受影响的手臂可以用来帮助抬起“体操棍”。
4. 保持10秒，同时深呼吸2到3次。慢慢地将手臂放下。
5. 重复5至10次。

展翼训练

这项练习有助于改善胸部和肩部的运动。可能需要几周的定期运动，您的肘部才能接近地板。您可能会对这项练习感到有些不适，因为您正试图恢复运动范围的极限（能够上下、前后移动手臂）。

如果将肘部向下移动太困难，请在头部和肩膀后面放置一个枕头。随着您的进步和练习变得越来越容易，您可以把枕头拿掉。

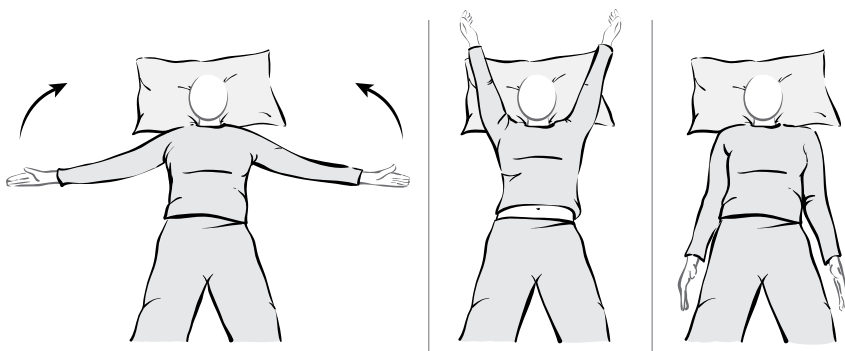


1. 仰卧，膝盖弯曲。用指尖触摸耳朵，肘部指向天花板。（如果您无法舒适地以双手触摸耳朵，请将手指放在额头上，手掌相对。）
2. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
3. 将双臂肘部分开，并触碰地板。保持10秒钟。
4. 重复5至10次。

如果您两侧均接受了手术，并在做这项练习时开始感到疼痛，一开始这对您来说可能太困难。尝试一次仅练习一只手臂。

雪天使

这项练习有助于拉伸腋窝区域绷紧的组织并增加肩部的活动。感觉到轻微的拉扯是正常的，但如果您开始感到疼痛或刺痛，请放下手臂并休息。



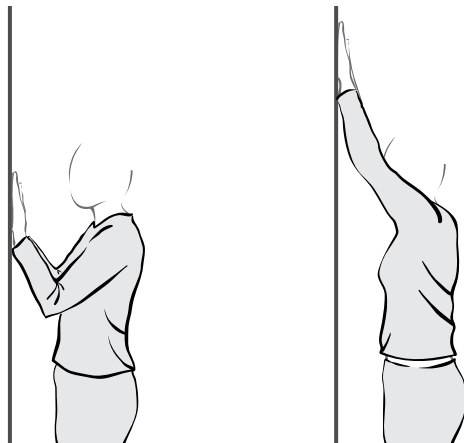
1. 仰卧，将双臂伸直放在身体两侧，手掌朝上。
2. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
3. 以拇指为主导，将双手向上移动到头顶，最终双手指尖在上方相触。深呼吸2到3次，然后向下移动手臂，放回身体两侧（就像在雪中画天使一样）。
4. 重复5至10次。

如果您两侧均接受了手术，并在做这项练习时开始感到疼痛，一开始这对您来说可能太困难。尝试一次仅练习一只手臂。只抬起至您感觉舒适的高度，然后慢慢地将手臂完全举过头顶。

攀岩

这项练习有助于增加肩部的活动能力。每天尝试将手臂伸到墙上高一点的地方。这项练习可以从两个方向进行——面向墙壁或将进行手术的一侧靠在墙壁。

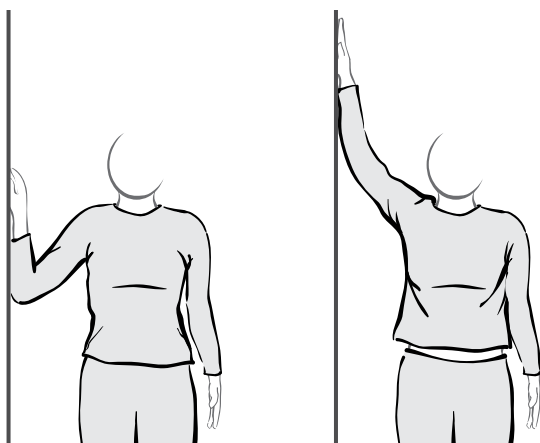
如果用手指沿墙壁向上移动时感觉肩膀顶部刺痛，请避免进行此项练习。您可以在几天后再试一次。



面朝墙壁

1. 将双手放在墙上，与肩膀同高。做这个运动时，一定要站直，收紧腹部，轻轻向内夹紧肩胛骨，避免拱起您的下背部。
2. 使用受影响一侧手臂的手指尽可能向上攀爬或滑动，直至有拉扯的感觉。深吸一口气，保持10秒。
3. 回到起始姿势。
4. 重复5至10次。

如果您两侧均接受了手术，请先用一只手臂做此项练习。然后用另一只手臂重复此动作。



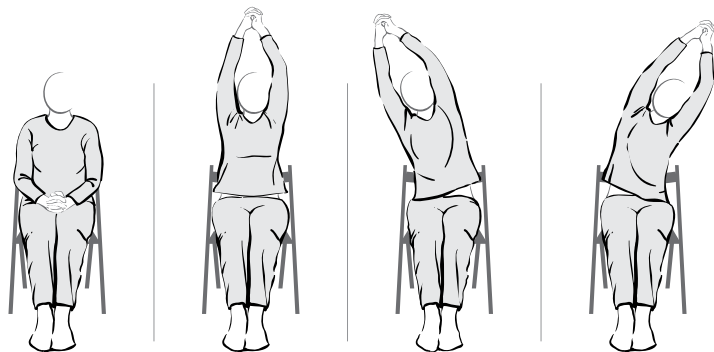
侧壁拉伸

1. 在墙壁约半米（2英尺）的距离，以接受了手术的一侧向着墙壁站立，以使用指尖触摸到墙壁。您的手臂应位于肩膀正前方，这样您就可以在侧视时看到墙上的手。
2. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
3. 将手指沿着墙壁尽量向上移动或滑动，直到有拉扯的感觉。不要将身体转向墙壁。保持躯干朝前，即使这意味着您没办法伸得那么高。深吸一口气，保持10秒。
4. 回到起始姿势。
5. 重复5至10次。

如果您两侧均接受了手术，请先用一只手臂做此项练习。然后转身并用另一只手臂重复此动作。

侧弯腰

您的肩膀能够更好地活动后，就可以尝试这个更进阶的伸展运动。它有助于改善身体双肩和两侧胸壁的活动。您可以每天做一次这个练习。



1. 坐在椅子上，双手在膝盖上互相紧握。
2. 轻轻地向内夹紧肩胛骨。
3. 慢慢地将手臂举过头顶。稍微弯曲肘部。
4. 当您的手臂移动至头顶时，弯曲腰部并将身体向右移动。保持10秒钟。稳稳地坐在椅子上，用右手轻轻地将左臂向右拉一点。深吸一口气，然后呼出。
5. 回到中间点，然后向左弯曲，用左手拉右臂。
6. 每一侧重复5至10次。

实现手臂的充分运动

每天坚持做侧弯，直到双臂同样有力并且可以轻松移动。如果您两侧都进行了手术，这可能需要2到3个月甚至更长时间。您应该可以越过头顶触摸另一只耳朵，而不会感到腋下拉伸感。

第二阶段康复

手术结束约6周之后

在第二阶段的治疗过程中，不断增强自己的力量。这可能意味着恢复以前的运动习惯，但您也可以尝试一些新的活动。

当您感觉更强壮并且肩膀具有良好的活动范围时，您可以逐渐开始做常规的调理和强化练习。这意味着您可以上下、前后移动手臂。

常规调理

定期的有氧运动是指任何能让您的心脏和肺部更剧烈地运作，并改善您整体身体状况的体育活动。它有助于您的康复并有很多好处。它可以帮助您：

- 改善心血管健康（心脏、肺部和血管向肌肉输送氧气的能力），这样您就可以更长时间地从事体力活动
- 保持健康的体重
- 自我感觉更好，可能会减轻压力和焦虑
- 面对癌症后的生活挑战

有氧运动的例子包括快走、游泳、跑步、骑自行车、远足、跳舞、爬楼梯和越野滑雪。使用健身单车、跑步机、划船机或椭圆机也可以提高您的体能。参加瑜伽、太极或其他运动课程可以提高您的整体活动能力并提高您的能量水平。

努力在一星期内的大多数日子里进行30分钟的中度活动。您的物理治疗师可以帮助您安全达成这一目标。但即使一开始您不能进行太多活动，少量的活动也比没有好。

“谈话测试”是了解您运动强度的好方法。如果活动期间您能够说话但不能唱歌，则属于中度活动。如果您在不停下来喘口气的情况下，一次只能说出几个字，则属于剧烈活动。

强化

胸部、肩膀、手臂和手部需要有强健肌肉，您才能够完全恢复活动而不会伤害自己。

许多人可以在术后4到6周内开始使用阻力弹性带或500克到1千克（1到2磅）的轻重物进行轻微的强化运动。如果您没有轻重物，可以使用未开封的罐头汤或装满水的塑料瓶。

随着时间，您可以通过增加练习次数和逐渐增加举重重量来提高训练效果。但重要的是，要安全地取得进展，并慢慢增加。如果几天没有运动，应稍微减少重量，然后再增加。

开始之前：请向您的医生或物理治疗师咨询有关开始特定强化计划的事宜以及您可以做的运动。

开始后：如果出现疼痛、肩部或肌肉僵硬加重、手或手臂开始肿胀或症状加重，请告诉医生或物理治疗师。



腋网综合征

手术后几周内，您可能会感到疼痛，就像从腋窝到手臂有一条紧绷的绳索，或者从胸部或肋骨到肚脐有一条绳索在拉扯。这被称为腋网综合征。腋网综合征会在胸部、躯干和腋下皮肤下方以柔软的条索状结构呈现，会向下延伸至手臂。有时，它们会延伸至手腕处。如果您有这种病症，您可能很难伸手去拿头顶上的物体、抬起手臂或伸直肘部。

我们不知道导致腋网综合征的确切原因。这些索状物可能是手术过程中受损的淋巴管或小静脉。

如果出现腋网综合征，请继续进行日常伸展运动，直到感觉到紧绷但不疼痛，然后联系您的物理治疗师。大多数情况下，腋网综合征会自行消失，但物理治疗师可以通过安排练习来帮助您。



淋巴水肿

淋巴水肿是由淋巴液积聚引起的。它可能在治疗后不久出现，也可能在数月后甚至数年后出现。它可能是暂时性的，可能反反复复，也可能持续很长时间。出现肿胀的原因是，作为过滤器的淋巴结在手术中被切除，或者因放射疗法或癌症本身而受损。

您终生都有出现淋巴水肿的风险。

作为术后持续康复的一部分，重要的是要意识到淋巴水肿的可能性，如果发现受影响的手臂、手或胸部有任何肿胀迹象，应迅速采取行动。淋巴水肿不同于手术后乳房、腋窝和手臂立即出现的暂时肿胀。

观察淋巴水肿的迹象

淋巴水肿开始时可能很难被察觉，但迅速治疗非常重要。如果及早寻求帮助，淋巴水肿会更容易控制。

如果您发现手、手臂或胸部肿胀、发红或发热，请立即告知医生——即使您已完成治疗多年。其他需要注意的体征包括：

- 手臂有饱胀、肿胀或沉重的感觉
- 手掌、手腕或手臂的伸展性降低
- 即使体重没有变化，戒指、手表或手镯也会感觉紧绷
- 手臂无法伸进袖子

降低淋巴水肿风险的方法

降低淋巴水肿风险的最重要的方法之一是达到并保持健康的体重。如果您的体重不健康，您患淋巴水肿的风险会更高，而且可能更难控制或治疗。

以下是降低淋巴水肿风险的其他方法。



提示

- 照顾好您的皮肤并保持手臂湿润。皮肤破损有时会导致感染。
- 避免阳光直射，并涂抹防晒霜以避免晒伤，尤其是手臂和胸部。
- 涂抹驱虫剂以避免虫咬。
- 修剪双手指甲时不要剪掉角质层。把它们推回去。
- 剃腋毛时要小心。
- 如果可能的话，使用未受影响一侧的手臂来采集血样或测量血压，或进行注射。
- 做园艺或做其他户外家务时请戴上工作手套。
- 使用家用清洁产品或双手长时间浸泡在水中时，请戴上宽松的手套。
- 缝纫时使用顶针，以防止手指被针或大头针刺伤。
- 尽快治疗手术同侧手臂的感染。您的医生可能会建议您在家中存放抗生素，以防万一。
- 避免使用手术同一侧的手臂来举起或搬运任何重物，例如沉重的杂货，除非您的力量已经得到增强，可以做到这一点。
- 避免佩戴过紧的袖口扣、表带、手镯和戒指，以及过紧或过窄的胸罩肩带。
- 定期运动，但手术后的最初几周内不要过度运动。运动时移动手臂并收缩肌肉有助于体液在手臂中流动。与您的物理治疗师讨论适合您的运动方式。逐渐增加运动量并观察身体的反应。

管理淋巴水肿的方法

管理淋巴水肿的最佳方法之一是在手臂、手部或胸部穿上压力衣物。淋巴水肿治疗师会告诉您哪种压力衣物最适合您以及何时穿戴。以下是当您患有淋巴水肿时需要考虑的其他事项。



提示

- 使用桑拿、蒸汽浴、热水浴或做热瑜伽时要小心。热源会使一些人的淋巴水肿恶化。
- 旅行时要小心。对于某些人来说，乘坐飞机长途旅行（超过4小时）或到达炎热的地方时，淋巴水肿会更加严重。如果您有压力衣物，医疗团队可能会建议您在乘坐飞机或在炎热的气候下穿上它。
- 保持手臂湿润。这有助于保持皮肤柔软，防止皮肤干燥和皸裂，尤其是在冬季。
- 如果您的手臂或手被割伤或烧伤，请用肥皂和水彻底清洗该区域以避免感染，并在愈合期间始终保持清洁。您的医生或药剂师可能会建议您使用抗菌霜或软膏。

[illegible]

我们会为您提供支持



查找值得信赖的信息

请浏览 cancer.ca 获取有关100多种癌症类型的信息。您可以找到从诊断和治疗到控制副作用、与癌症共存以及降低风险等各种主题。我们还有出版物、视频和网络研讨会。

.....



解答您的问题

当您有关于诊断、治疗、预防、情感支持和其他服务的问题时，我们训练有素的癌症信息专家可以帮您找到答案。请致电 1-888-939-3333。我们的癌症信息帮助热线提供英语和法语服务，并提供其他语言的翻译服务。

.....



与亲历者交流

请浏览 CancerConnection.ca 加入我们由管理员管理的在线社区。您可以加入讨论组，获得支持并同时帮助他人。这是一个安全的地方，您可以在这里交流、学习和分享自己的抗癌经验。

.....



查找您所在社区的服务

我们的社区服务定位功能（CSL）可帮助您找到所需的癌症相关服务。您可以搜索全加拿大各地的4500多份列表资料，了解情感支持计划、家庭护理、帮助您接受癌症治疗、哪里可以找到假发或假肢等信息。请浏览cancer.ca/csl开始搜索。

加拿大防癌协会不知疲倦地致力于拯救和改善生命。我们筹集资金来支持癌症研究领域中最杰出的专家，为所有在加拿大受癌症影响的人提供充满同情心的支持系统，无论是哪种类型的癌症。我们与患者、支持者、捐赠者和志愿者一起，努力为每个人创造更健康的未来。

因为，对抗癌症，需要我们所有人共同努力。需要整个社会共同努力。



Canadian
Cancer
Society

IT TAKES A
SOCIETY

1-888-939-3333
CANCER.CA

这是加拿大防癌协会制定的一般信息。本手册并不能取代合格医疗保健提供方的建议。

本出版物中的材料可在未经许可的情况下复制或复印，但必须注明以下引用信息：《乳房手术之后的运动》。加拿大防癌协会2024

©加拿大防癌协会2024 · 32437-6-NO