

物理治疗部门



乳房手术后运动



简介

乳房手术后运动可以帮助避免患侧肩膀的关节僵硬与肌肉萎缩。

运动时需注意以下几点：

该做事项 	不该做事项 
<ul style="list-style-type: none">运动前如有需要，可服用医生配方的止痛药	<ul style="list-style-type: none">在伤口或患侧肩部感到剧烈疼痛时继续运动
<ul style="list-style-type: none">轻松缓慢的进行运动	<ul style="list-style-type: none">当引流管还未拔出，将患侧手臂举高超越肩膀等高
<ul style="list-style-type: none">运动过程中可能会有些轻微疼痛和僵硬的不适感	

******* 请紧记，只做您的物理治疗师所教导您的运动。

******* 如果您感觉剧烈疼痛并持续多于一天，请立即停止运动，并咨询您的医生。

手术后第一至第十四天的运动

☐ 握拳运动



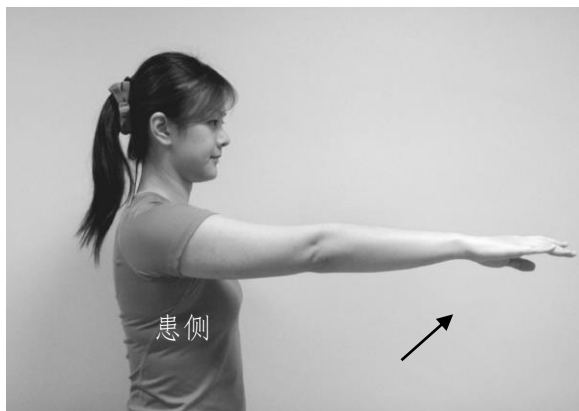
1. 患侧的手握着压力球。
2. 用力的握着压力球。
3. 维持5秒后放松。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

☐ 胸大肌伸展(仰卧)



1. 仰卧，如图显示，把患侧手臂置放于床上。手掌朝上。
2. 肩膀与手肘维持90度。
3. 维持 ____ 秒/分钟。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

□ 肩关节前屈



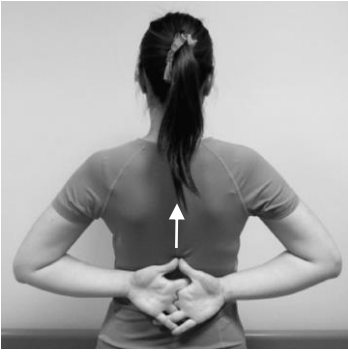
1. 坐在椅子上或站立。
2. 把患侧手臂向前抬至肩膀的高度，再放下。
3. 抬起手臂时不要耸肩。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

□ 肩外展



1. 坐在椅子上或站立。
2. 把患侧手臂向旁抬至肩膀的高度，再放下。
3. 抬起手臂时不要耸肩。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

❑ 擦背运动 (1)



1. 坐在椅子上或站立。
2. 十指交叉掌向后，用健侧的手抓住患侧的手，在背后慢慢往上移动。
3. 维持 ____ 秒。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

❑ 擦背运动 (2)



1. 坐在椅子上或站立。
2. 双手置放在背后，健侧在上，患侧在下，用手分别抓住毛巾两端。
3. 保持腰背挺直，放松患侧手臂，健侧手臂抓着毛巾慢慢向上伸展，直到患侧肩膀有紧绷感。
4. 维持 ____ 秒。
5. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

❑ 胸肌伸展(站立)



1. 站直双手交握，手臂置于身后。
2. 抬起手臂向后伸展时，将肩胛骨靠在一起，直至胸前有紧绷感。
3. 伸展时身躯不要向前弯。
4. 维持 ____ 秒。
5. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

□ 深呼吸运动

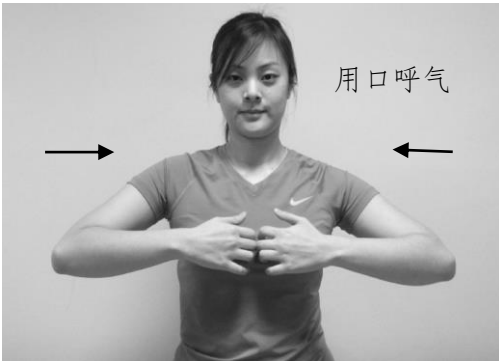
1. 站立，双手置放在胸前。



2. 用鼻慢慢吸气，与此同时向身体两侧伸展双手（如图所示）。



3. 慢慢用口呼气，与此同时向身体收回双手。



4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

手术后第十五天以上的运动

** 请在引流管拔出后才开始进行这组运动。

爬壁运动 - 肩关节前屈



1. 面向墙壁站立，患侧手掌平贴于墙面。
2. 手指慢慢向上爬行，直到手臂手肘完全伸直（或伤口疼痛感能忍受范围），再向下爬行。
3. 维持 ____ 秒。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

爬壁运动 - 肩外展



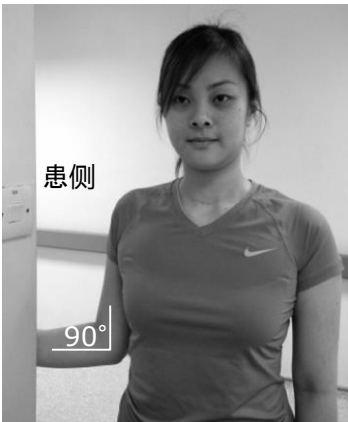
1. 患侧手臂靠向墙壁。
2. 手指慢慢向上爬行，直到手臂手肘完全伸直（或伤口疼痛感能忍受范围），再向下爬行。

❑ 双胸大肌伸展运动(角落)



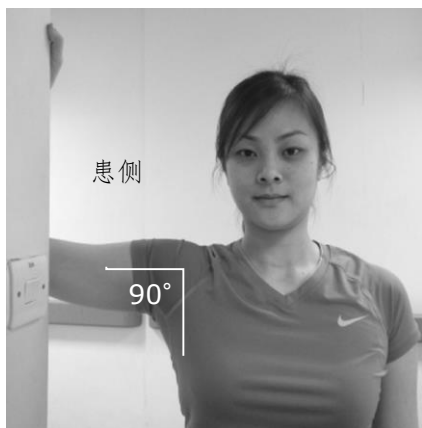
1. 双手手臂贴于墙面，手肘弯曲至90度/120度举到与肩膀同高位置。
2. 身体打直后向前倾，直到胸前感到紧绷感。前倾时注意不要弯腰。
3. 维持 ____ 秒。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

❑ 胸大肌伸展 (1)



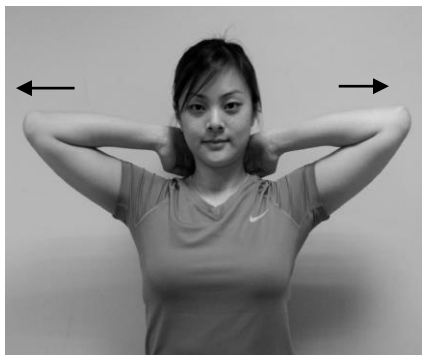
1. 站立于门边/墙边，手掌贴在门缘/墙。
2. 将手肘维持在90度（如图显示）。
3. 身体慢慢向外扭转，直到胸前感到紧绷感。
4. 维持 ____ 秒。
5. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

☐ 胸大肌伸展 (2)



1. 站立于门边，患侧手肘与手掌贴在门缘，肩膀与手肘维持90度/肩膀向外开120度。
2. 身体向外扭转，直到胸肌感到紧绷感。
3. 维持 ____ 秒。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

☐ 手肘运动



1. 坐在椅子上或站立。
2. 双手扣在颈后，手肘向外。
3. 将手肘向外展开，直到胸肌感到紧绷感。
4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。

□ 深呼吸运动

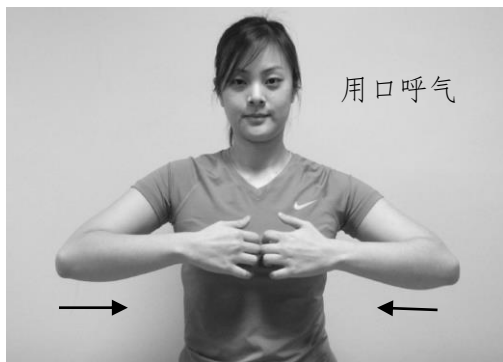
1. 站立，双手置放在胸前。



2. 用鼻慢慢吸气，与此同时向身体两侧伸展双手（如图所示）。



3. 慢慢用口呼气，与此同时向身体收回双手。



4. 重复 ____ 次，每天 ____ 次。



©新加坡陈笃生医院, 2018年版权所有。截至2018年6月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。

PECC-PHT-ED-2018-266C-v1