



乳癌術後，  
請用規律運動來強化自我照護

# 乳癌術後的 物理治療

化療期間持續物理治療運動好處不少，不但提高病人對化療藥劑的承受力，會增進食慾，使病人心情開朗，並減少癌症的復發率。

**葉瑞珠** 前奇美醫院柳營分院  
淋巴水腫治療師・物理治療師



作者

**葉瑞珠**  
Jui Chu, Yeh


高雄醫學大學物理治療學系畢業

英國Nuffield Centre in Leeds University,  
Hospital management畢業

Dr. Vodder School 高級淋巴水腫治療師

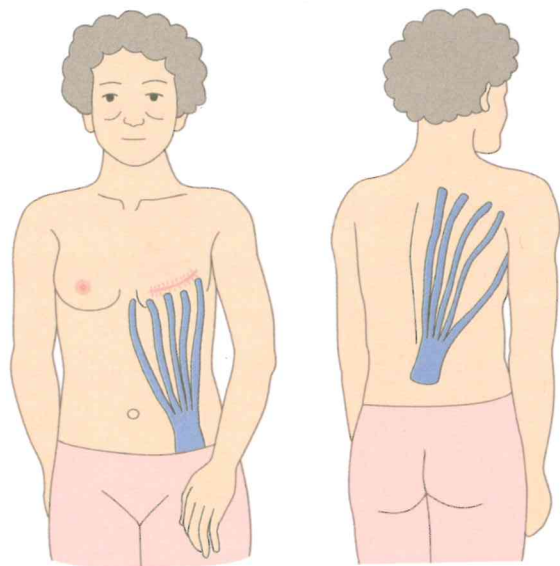
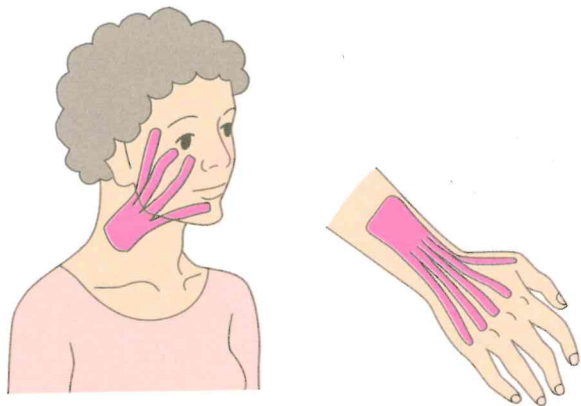
前奇美醫院柳營分院 物理治療師

臉書粉絲頁：淋巴水腫相談室Lymphedema



病人在剛乳癌手術後，最有可能會出現的是肩膀關節活動度和手臂肌力不足的問題，進而導致日常生活的不便利性。物理治療在此時便可以提供適當的運動訓練計畫，讓病人縮短身體功能的恢復時間，早日回到正常生活。對於術後所引起的次發性淋巴水腫，經由合格淋巴水腫治療師的專業完整治療，加上病人的耐心配合，是可以有效地控制水腫的大小。物理治療的目的在於增進病人術後的生活品質，重新擁抱自己所熱愛的生命。

The most common things which people could face right after the breast cancer surgery are the impairment of the range of motion of the shoulder and the insufficiency of the muscle strength. These issues could lead the inconvenience of activities of the daily life. The recovery time of patients could be shorted by through the physical therapy, due to the physiotherapy could provide the proper exercises program for the individual cases. The secondary lymphedema could be managed effectively by the well-qualified lymph therapists and patients' good cooperation. For those people who have done the surgery, the goal of the physiotherapy is to enhance the quality of their life and help them to devote their passion into the life again.



運用的原理，是利用特殊的彈性膠帶將表皮輕輕拉抬，增加皮膚與肌肉間的空隙，讓皮下有多餘的空間可供淋巴流動與收縮。建議配合節奏和緩的柔軟運動，如緩慢的身體側邊彎曲、手肘彎曲、握拳等等，來增加效果；因為肌內效貼布消腫的效果有限，一般不建議淋巴水腫病人貼紮時進行激烈且快節奏的有氧運動或阻力運動。

### 深層震盪儀 HIVAMAT - 200

這是一台可以配合進行組織性變化按摩治療機器，一般俗稱「深層震盪儀」。利用這機器在病人的體內產生間歇性靜電場，除了增加組織間液的流動，並且還能有效的促進組織間隙蛋白質的移動，囤積在細胞間的液體流動性因為磁性而變大，增加帶動著蛋白質等大分子物質一同流入微淋管，進入淋巴循環中，當然水腫就會獲得改善。

國外期刊與臨床上用來配合治療淋巴水腫，特別是針對處理因蛋白質堆積，產生纖維化有極佳效果，讓組織變硬的手臂或肢體開始軟化，此外還有止痛、

放鬆、促進傷口癒合等功能。雖然病人常會在使用機器治療時反應：「沒感覺。」但我的臨床使用經驗中，發現這樣的儀器確實對於傷口邊緣肉芽組織的平整性、疤痕組織的柔軟性，有相當大的幫助，當然最主要減少對淋巴水腫的纖維化也很有效果。

### 什麼手術可以消除淋巴水腫

淋巴水腫的病人很常會心急的問：「要消除淋巴水腫，手術有沒有效？」

雖然這類的手術在國內外已經發展了許多年，也有多篇期刊發表過，但我對於這樣的侵入性手術後的長遠效果並不十分了解，手上有做過這類手術的個案也不多，所以無法和大家一起分享經驗。日後病人若有考慮手術，請一定要和醫師詳細討論，以便了解手術進行的方式、日後術後照護的方法，以及日後再次復發的機會。手術屬於侵入性的治療，分別有抽脂、淋巴結移植、淋巴靜脈繞道術。

#### 抽脂

主要為移除腫脹肢體所增生的肥胖組織，被認為沒有辦法根治淋巴水腫，但可以明顯改善肢體大小，一般接受抽脂手術完，病人還是需要以壓力衣或彈性繃帶加壓才行。

### 淋巴結移植手術

自病人身上淋巴功能正常的鼠蹊部或腹部，摘取淋巴結，將這些淋巴結接在淋巴管與微血管間，手術理想的話，新移植的淋巴結便能重新收集淋巴液進行輸送淋巴的工作。例如上肢淋巴水腫的病人可能會被移植在已切除淋巴結的地方，或是患側邊的手腕處，期望能讓局部的淋巴循環變好，減少腫脹。

### 淋巴管靜脈吻合手術

利用高倍顯微手術將微淋管和小靜脈間連接起來，建立新的淋巴循環通道，將淋巴直接導引到靜脈回流系統，以達到消腫的目的。