

乳房手術後的運動

乳房手術後做運動可以讓你增強體力和及早恢復日常活動。在手術後的1至2週內，避免突然用力拉傷肌肉。你應該可以進行大多數的日常活動，例如開門以及用手撐起自己下床，儘量減輕不舒服的感覺。你應該可以將雙手高舉過肩或者使用做手術那邊身體的手臂輕輕地推東西。避免提起超過20磅重的物件。

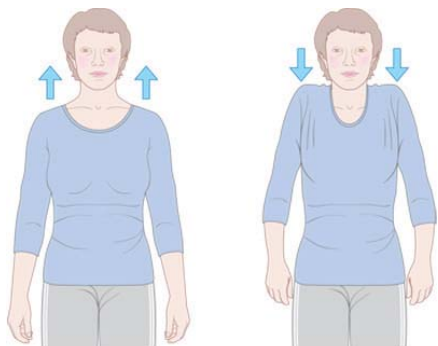
乳房手術後感到疼痛或不適是正常的。這份資料會幫助你持續運動，防止肩膀及背部變僵硬

或繃緊。緩慢地進行運動直到你可以舒適伸展。當你運動時，應該感到少許疼痛。

在手術後4至6週內，你應該可以逐漸移動手臂及肩膀。6至8週時就可以做一些輕鬆的家務。而12週後你應該能像手術前一樣做任何事情。

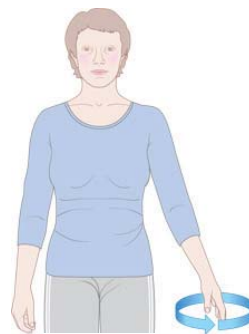
開始做任何新的運動前或者你有任何疑問或顧慮，一定要先諮詢醫生。如果你接受了乳房重建手術，在進行任何運動前都必須諮詢你的整形外科醫生。

手術後第1週的運動



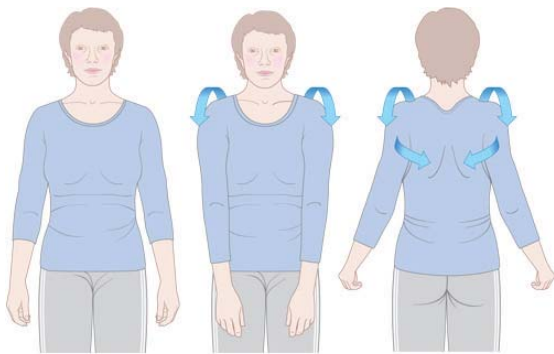
聳肩

1. 將雙肩慢慢抬至雙耳處，然後慢慢放回原位。
2. 每小時做5次聳肩動作，然後2週內逐漸增至每小時做10次。



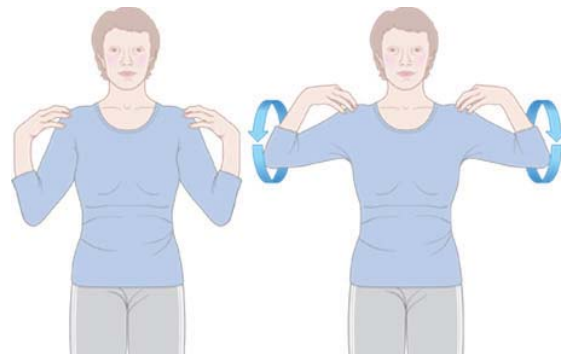
手臂擺動

1. 手臂傾前垂直或放一邊。
2. 用手臂慢慢地劃圓圈或線條。
3. 開始時，先劃5個小圈和短線條。
4. 如果感覺良好，在未來2週內都可以用手臂劃更大的圓圈或更長的線條。



肩膀轉圈運動

1. 將肩膀向前轉，然後慢慢向後轉。
2. 當你將肩膀向後轉時，往後收緊肩胛骨。
3. 每做這個運動時，記住要深呼吸一下。
4. 每小時做5次，然後逐漸增至每小時做10次。

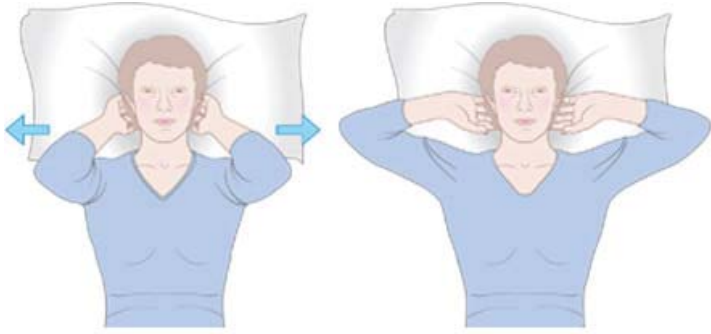


提肩膀

1. 把手指放在肩膀上。
2. 慢慢將手肘抬高，以順時針的方向向前移動，慢慢將手臂轉圈。
3. 反方向重復轉圈。每個方向做5次，然後逐漸增至做10次。每2至3小時重復做。

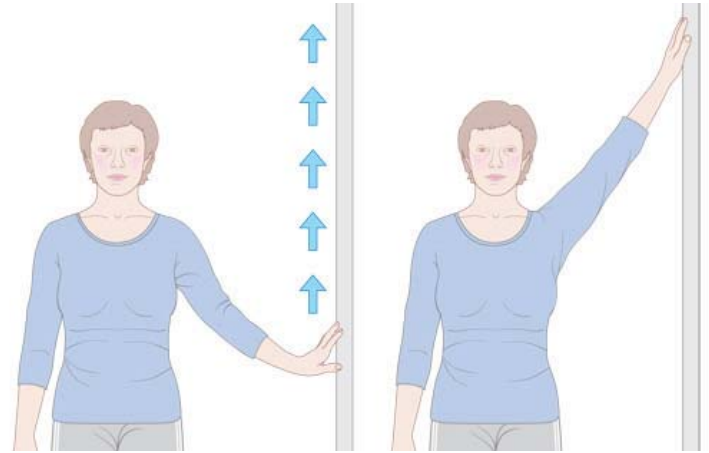


手術後第2週的運動



臥推 (手肘移動)

1. 仰臥在地。
2. 把手指放置耳邊，手肘向上高於頭部。
3. 慢慢將手肘放平至兩側。
4. 把手肘輕輕地向下壓，直至碰到地面。只要不增加疼痛，有拉扯感是正常的。



爬牆

1. 站在牆邊，做過手術的一側靠近牆壁。
2. 慢慢將手放在牆壁上面，然後向天花板的方向伸展。
3. 如果你能夠將手指貼在牆壁上慢慢向上移，這樣手掌朝向牆壁。

減輕手術後的水腫

1. 減輕乳房水腫：手術後一個星期，包括睡眠時，穿戴寬鬆的胸罩或者手術後恢復期胸罩。
2. 減輕手臂水腫：
 - 按照這份資料進行運動以及在6週後嘗試輕度的舉重活動。
 - 養成良好的個人衛生，預防感染。避免割傷。如果割傷，清洗並包紮傷口。檢查是否出現感染的跡象，例如發紅、腫脹、疼痛、發熱或疲勞。如果你認為自己受到感染，請致電你的醫生，立即接受治療。
 - 從手指、手掌直到肩膀，按摩受影響的手臂。

尋求援助

如果出現以下情況，請告訴醫生：

- 身體逐漸變得虛弱，開始失去平衡或跌倒。疼痛越來越嚴重。
- 有異常的發紅，水腫或腫脹越來越嚴重。
- 有頭痛、頭暈、視力模糊、胸部或手臂出現麻木或麻痺的感覺。
- 呼吸急促。

開始任何新運動前，必須先向醫生和物理治療師諮詢。



舉手臂

1. 仰臥在地，用另外一隻手握住做過手術一側的手。
2. 在不會引起疼痛的情況下，輕輕將手臂盡量地舉過頭部。
3. 你可能感覺乳房部位或手臂被拉緊。這是正常的，但如果感到痛，就不要將手臂舉太高。
4. 未來幾天內，在感覺舒服的情況下，將手臂盡量舉高。你做這個運動會慢慢變得容易，你的手臂也能越抬越高。
5. 如果感覺舒服，嘗試坐著或站著來做這個動作。