

## 一、目的：

1. 預防術後肺部合併症。
2. 預防術後患肢淋巴水腫。
3. 增進患側肩部肌力。
4. 增進患側關節活動度。

## 二、注意事項：

1. 穿著寬鬆衣服，保持愉悅的心情。
2. 動作幅度由小增大，次數由少變多。
3. 傷口組織會有些緊繃感覺，若不適感厲害，應暫停休息。

### 1. 鏡前聳肩運動

- 面對鏡子，維持雙肩平直。
- 將雙肩膀往上至後面擺動。

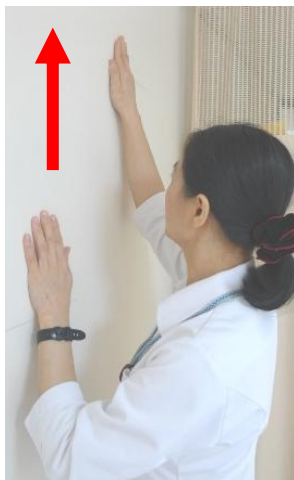


如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166

90.08 制、112.05 檢

## 2. 手臂爬牆運動：

- 兩腿微開  
面對牆壁挺胸站好。
- 健側手插腰或兩手肘彎曲同時將手掌貼於牆上，慢慢向上爬昇。
- 爬昇至傷口有拉扯感或疼痛為止，記錄高度作參考。



## 4. 手臂搖擺運動：

- 雙腿伸直分開，向前彎腰。
- 雙手自然鐘擺式左右擺動，盡量達肩膀高度，再向中心擺回交叉。(手肘部不可彎曲)



## 6. 拉繩運動：

- 將繩子繞過高處橫桿或鉤子，雙手握繩兩端作健側與患側手臂交互拉繩運動。
- 健側手往下拉幫助患肢漸漸抬高接近頭部，不舒服即停止。



## 3. 梳頭運動：

- 手臂彎曲，由前至頸後梳頭。
- 漸進式梳全部頭髮。



## 5. 手臂肩輪運動 (轉繩運動)

- 將繩子遠端固定，患側手抓住繩子，往後站拉直繩子。
- 手維持平直畫圈圈轉動，漸進增加圓圈大小。



## 7. 擴胸運動

- 站或坐姿，將雙手至於頭後，手肘盡量向後牽拉胸部。
- 可配合緩慢吸氣呼氣執行。

