



患者与照顾者教育

乳房手术后的锻炼

此资料描述了您在乳房手术后如何进行手臂和肩膀的锻炼、呼吸练习和疤痕按摩。

开始锻炼

询问您的外科医生您什么时候开始进行这些练习是安全的。

如果您进行了以下所列手术中的一项，您可在手术后第一天就开始这份资料中的练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。

- 没有再造的乳房手术
- 使用组织扩张器进行再造的乳房手术
- 使用带蒂背阔肌皮瓣进行再造的乳房手术（一种从您背部肌肉获取组织进行的手术）

如果您进行了另一种类型的带有再造的乳房手术，在您的外科医生告诉您是安全的之前不要开始这些练习。

展示锻炼的视频

在没有再造的乳房手术后进行锻炼

您可以观看一个被称为《在没有再造的乳房手术后进行锻炼(*Exercises After Breast Surgery Without Reconstruction*)》的视频，该视频展示了如何进行锻炼。您可以在此搜索这一视频：www.mskcc.org/pe

在带有再造的乳房手术后进行锻炼

如果您进行了带有再造的乳房手术，与您整形外科团队中的一位成员交谈有关什么时候进行这些练习中的项目是安全的。您将有动作范围的限制，也就是根据您所进行的手术需要将您的活动限制为多少。动作范围限制可能是 45 度、60 度或是 90 度。您可能发现在练习插图下方写上您的限制范围会有所帮助。

- 如果您使用了组织扩张器进行再造，观看我们的视频《在带有使用组织扩张器再造的乳房手术后进行锻炼(*Exercises After Breast Surgery With Reconstruction Using a Tissue Expander*)》，或者在此搜索这一视频：www.mskcc.org/pe
- 如果您使用了组织移植进行再造，观看我们的视频《在带有使用组织移植再造的乳房手术后进行锻炼(*Exercises After Breast Surgery With Reconstruction Using Tissue Transfer*)》，或者在此搜索这一视频：www.mskcc.org/pe

深呼吸练习

夸张的深呼吸可以帮助您放松并缓解切口（手术切口）周围的不适和紧绷感。这也是在一天中舒缓紧张情绪的很好的练习。

进行这项练习时，舒舒服服地坐在一把椅子上，通过您的鼻子缓慢地、深深地吸一口气。让您的胸部和腹部扩张。接着通过您的嘴缓慢地把气呼出。您可将此重复 8 到 10 次。

手臂和肩膀的练习

进行手臂和肩膀的练习将帮助您重新获得您进行了手术一侧的全方位动作范围，这一侧被称为您受影响的一侧。有了全方位动作范围，您将能：

- 将您的手臂移动至头上并能伸出外侧。
- 将您的手臂移动至颈后。
- 将您的手臂移动至后背中间。

这些练习每项做 10 遍、每天做 5 次。持续这一练习，直至您重新获得了全方位动作范围并能在所有正常活动时像手术前一样使用您的手臂。这包括在工作中、在家中以及在娱乐或体育运动时的活动。如果您在手术之前手臂活动减少，那么您的目标将是尽可能多地重新获得以前的活动度。

如果您很快重新获得了全方位动作范围，继续每天一次进行这些练习，而不是每天 5 次。如果您感觉您的胸部、肩膀或受影响的手臂下方有任何紧绷感时，更应如此。这些练习可帮助预防疤痕组织在腋下和肩膀形成。疤痕组织可能在以后限制您手臂的活动。

如果在手术 4 周后移动您的肩膀仍然有困难，告诉您的外科医生。他们将确定您是否需要更多的康复，比如物理疗法或职业疗法。

在您开始之前，收集以下用品：

- 4 块胶带。您将使用这些来标记您一些练习的进度。
- 一个秒表、定时器或有秒针的手表。您将用此来为一些练习计时。

肩滚动

肩滚动是一个很好的初始练习，因为这轻柔地拉伸您的胸部和肩膀的肌肉。

如果您进行了没有再造的乳房手术，或者使用组织扩张器或带蒂背阔肌皮瓣进行再造的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了另一种类型的带有再造的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

1. 舒适地站着或坐着，将您的手臂放松地放在两侧。
2. 带动您的肩膀以圆周运动的方式往前、往上、往后再往下（见图 1）。尽您所能使圆周越大越好，让双肩同时移动。这一动作做 10 遍。

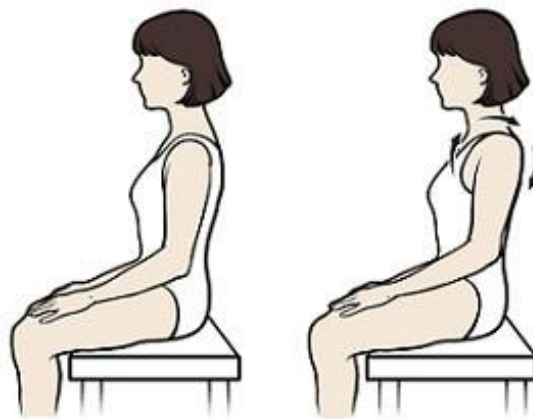


图 1. 肩滚动

3. 如果在您的切口或胸前有一些紧绷感，开始的时候进行较小的圆周，但随着紧绷感好转而增加圆周大小。
4. 然后变换方向，做 10 遍往前方向的肩滚动。带动您的肩膀往后、往上、往前再往下。

您可能发现与往前方向相比，往后方向会使您胸前略微更紧绷。这将随着练习而好转。

肩展翅

如果您进行了没有再造的乳房手术，或者使用组织扩张器或带蒂背阔肌皮瓣进行再造的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了另一种类型的带有再造的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

肩展翅练习将帮助您重新获得肩膀向外移动的能力。您可在坐着或站着时进行这一练习。

1. 把您的双手放在胸部或锁骨上。
2. 把您的手肘向外侧抬起（见图 2），根据您医疗团队的指示限制您的动作范围。



图 2. 肩展翅
动作范围：_____度

3. 缓慢地放下您的手肘。
4. 重复 10 遍之后，缓慢地把您的双手放下放回大腿上。

如果在进行这一练习时感到不适，保持您的姿势并做深呼吸练习。如果不适感并未消失，不要再把您的手肘抬得更高。如果不适感消失，则完成练习。

手臂划圈

如果您进行了没有再造的乳房手术，或者使用组织扩张器或带蒂背阔肌皮瓣进行再造的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了另一种类型的带有再造的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安

全的时候再开始进行这些练习。

如果您双侧乳房都进行了手术，做这一练习时双臂都要进行，每次一侧手臂。不要同时用双臂进行这一练习。这将给您的胸部带来太大的压力。

1. 双脚稍微分开站立以保持平衡。把您受影响一侧的手臂向外侧抬起，尽可能高（见图 3）。开始用您的手臂在空中缓慢地向后划圈。确保您是从肩膀移动您的手臂，而不是从手肘处。保持您的手肘平直。

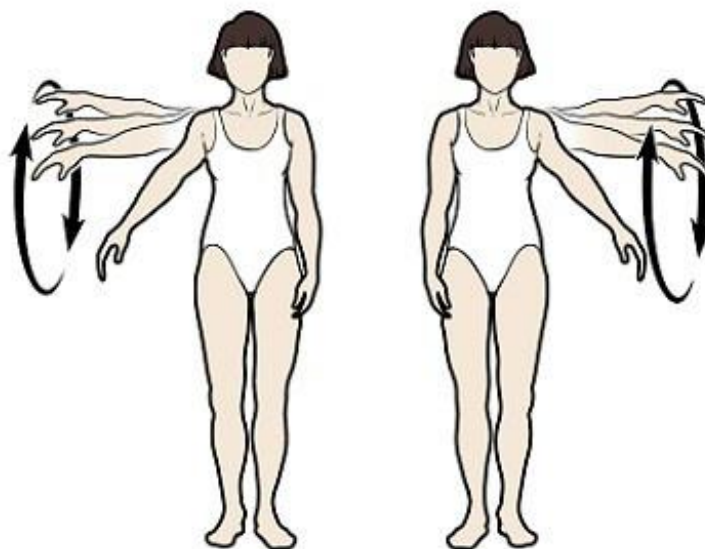


图 3. 手臂划圈

动作范围：_____度

2. 增加圆周大小直至在您能舒适地划圈范围内尽可能最大，根据您医疗团队的指示限制您的动作范围。确保完成至少 10 个完整的往后圆周。如果您感觉到任何疼痛或者如果您的手臂疲劳了，休息一下。当您感觉好一点的时候继续做练习。
3. 缓慢地把您的手臂放下放在身边。让您的手臂休息一会儿。
4. 接下来把您受影响一侧的手臂向外侧抬起，尽可能高。开始缓慢地向前划圈。
5. 增加圆周大小直至在您能舒适地划圈范围内尽可能最大。确保完成至少 10 个完整的往前圆周。如果您感觉到任何疼痛或者如果您的手臂疲劳了，在完成 10 个圆周前就停下。
6. 把您的手臂放下放在身边。

W 练习

如果您进行了没有再造的乳房手术，或者使用组织扩张器或带蒂背阔肌皮瓣进行再造的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了另一种类型的带有再造的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

W 练习可以在站着、坐着或仰卧着时进行。在做这一练习时将您的后背顶住一面墙可帮助您正确地定位。

1. 把您的手臂向外侧伸出、手掌向前形成一个“W”（见图 4）。尽量把您的双手举起至与脸同一高度。确保根据您医疗团队的指示限制您的动作范围。如果您无法将手臂抬得那么高，把它们举到感觉舒适的最高位置。

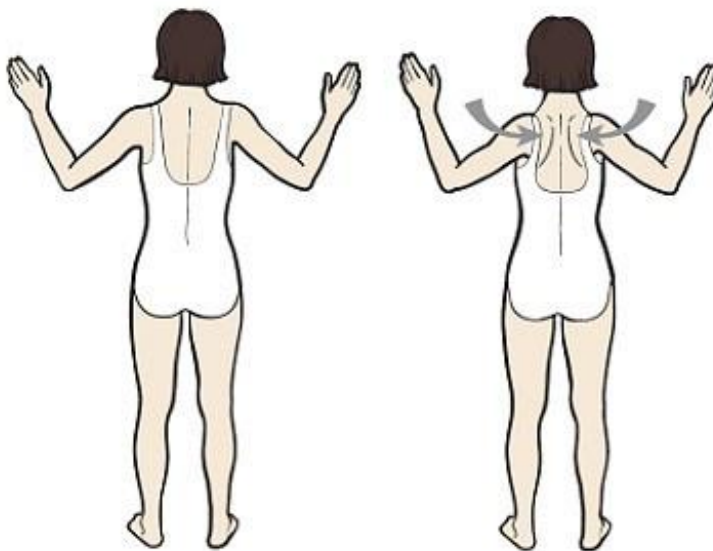


图 4. W 练习
动作范围：_____度

2. 把您的肩胛骨夹在一起并往下，就好像您在肩胛骨之间挤压着一支铅笔一样。
3. 如果在您的切口附近的区域感觉到不适，在那个姿势停下并做深呼吸练习。如果不适感消失了，尽量把您的手臂再往后一点。如果不适感并未消失，不要再进一步往后。保持您可以做的最大限度的姿势并把肩胛骨夹在一起 5 秒钟。
4. 缓慢地把您的手臂放下放回到初始位置。重复这一练习 10 遍。

后背攀爬

如果您进行了没有再造的乳房手术，或者进行了带有使用组织扩张器再造的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了另一种类型的带有再造的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

您可以坐姿或站姿进行后背攀爬。进行这一练习时您将需要一个定时器或秒表。

1. 把您的双手放在背后并用您未受影响一侧的手抓住受影响一侧的手（见图 5）。如果您双侧乳房都进行了手术，使用任何一侧较易移动的手臂来抓住另一侧。每次只进行一侧手臂的伸展。不要同时用两侧手臂进行伸展。



图 5. 后背攀爬

2. 缓慢地往上滑动您的双手至后背的中心，尽可能地高。保持在最高的姿势 1 分钟。
3. 如果您在切口附近感觉到拉伸或伸展，在那个姿势停下并做深呼吸练习。如果紧绷感消失，尽量把双手再往上滑动一点。如果紧绷感仍然存在，不要再往上滑动双手。
4. 保持在您能做到的最高姿势 1 分钟。您应该在肩膀区域感受到轻柔的伸展。
5. 在 1 分钟之后，缓慢地放下您的双手。
6. 如果您双侧乳房都进行了手术，用您的另一侧手臂重复练习。

双手置于颈后

如果您进行了**没有再造**的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了**带有再造**的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

您可以坐姿或站姿进行双手置于颈后的练习。进行这一练习时您将需要一个定时器或秒表。

1. 舒适地站着或坐着，双脚触地。把您的双手十指相扣放在大腿上。
2. 缓慢地把您的双手抬起，朝向头，保持手肘在前面并拢，而不是伸向外侧（见图 6）。保持您的头的高度。不要弯曲脖子或头向前倾。

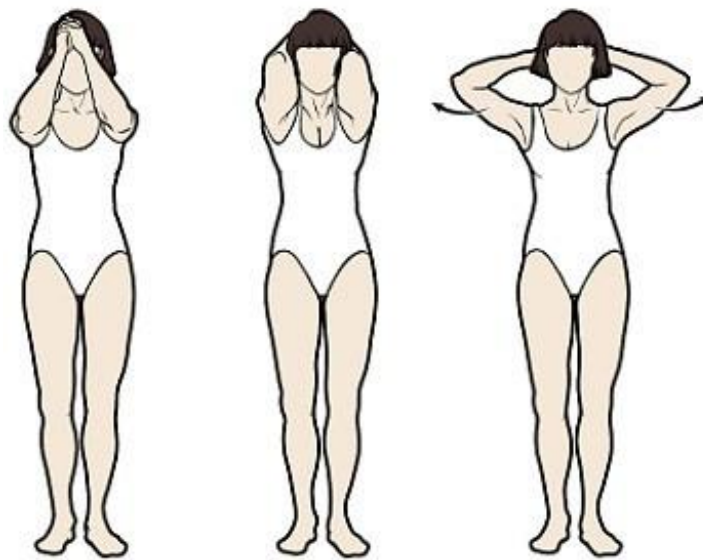


图 6. 双手置于颈后

3. 把您的双手往头上滑过直至碰到脖子的后面。当您做到这一点时，把手肘向外侧展开。保持这一姿势 1 分钟。如果您不能做到这一姿势，往上够并尽您所能向后伸展手肘。正常呼吸。不要在伸展您的身体时屏住呼吸。
4. 如果您的切口或胸前有一些紧绷感，保持您的姿势并做深呼吸练习。如果紧绷感好转，继续活动。如果紧绷感仍不变，保持您最舒适的姿势 1 分钟。
5. 通过把您的手肘放回前面并把双手往头上滑过来缓慢地结束伸展。然后缓慢地把您的手臂放下至大腿上。

向前爬墙

如果您进行了**没有再造**的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了**带有再造**的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

您将需要 **2** 块胶带来做向前爬墙的训练。

1. 面向一面墙站立。您的脚趾应该离开墙大约 **6** 英寸。
2. 把您未受影响一侧的手臂尽可能够到最高并用一块胶带标记那一点。这将是您受影响一侧手臂的目标。如果您双侧乳房都进行了手术，使用移动起来更为舒适的一侧手臂来设定您的目标。
3. 把双手都放靠在墙上，在一个舒适的水平上。让您的手指沿墙向上攀爬，尽可能高，使它们与彼此保持在同一高度（见图 7）。尽量不要抬头看向您的双手或弓起背。

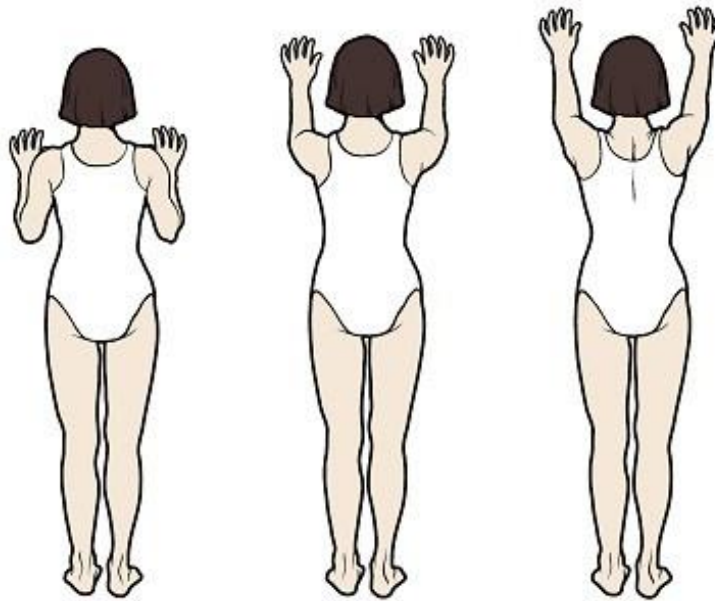


图 7. 向前爬墙

4. 当您到达一处您可感觉到良好的伸展而没有疼痛时，做深呼吸练习。
5. 通过让您的手指沿墙向下爬返回到初始位置。
6. 重复爬墙 **10** 遍。每次您抬起双手时，尝试爬得更高一点。
7. 在爬第十次时，使用另一块胶带标记您受影响一侧的手臂够到的最高点。这将让您在每次做这一练习时看到自己的进步。

当您能更灵活地做这一练习时，可能需要向墙走近一步，那样您就可以够得更高一点。

侧身爬墙

如果您进行了**没有再造**的乳房手术，您可在手术后第一天就开始进行这一练习，只要您的外科医生告诉您这样做是安全的。如果您进行了**带有再造**的乳房手术，只有当您的外科医生告诉您是安全的时候再开始进行这些练习。

您也将需要 **2** 块胶带来做侧身爬墙的练习。

1. 让您未受影响的一侧靠墙最近，离墙大约 **1** 英尺。
2. 把您未受影响一侧的手臂尽可能够到最高。用一块胶带标记那一点（见图 **8**）。
这将是您受影响一侧手臂的目标。如果您双侧乳房都进行了手术，使用移动起来更为舒适的一侧手臂来设定您的目标。

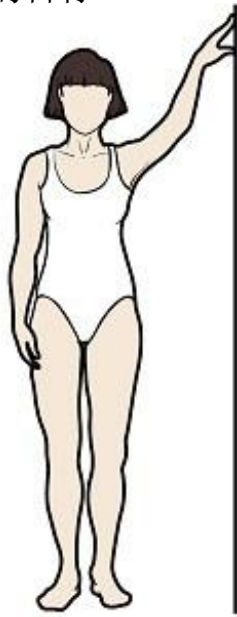


图 8. 侧身爬墙

3. 转动您的身体以使您受影响的一侧靠墙最近。让您的手指沿墙向上攀爬，尽可能高。当您到达一处您可感觉到良好的伸展而没有疼痛时，做深呼吸练习。通过让您的手指沿墙向下爬返回到初始位置。
4. 重复这一练习 **10** 遍。
5. 在您爬第十次时，使用另一块胶带标记您受影响一侧的手臂够到的最高点。这将让您在每次做练习时看到自己的进步。
6. 如果您双侧乳房都进行了手术，用您的另一侧手臂重复练习。

在做这一练习时，您不应感觉到疼痛。在您的胸部侧面感觉到一些紧绷感或拉伸感是正常的。专注于您的呼吸直至紧绷感减轻。您在这整个练习中应该正常呼吸。不要屏住呼吸。

注意在做这一练习时不要把您的身体转向墙。保持您的身体与墙呈一个 90 度角。

疤痕按摩

许多人在触摸她们疤痕区域的皮肤时感到不适。重要的是您能舒适地移动这一区域的皮肤。移动皮肤将有助于改善循环并软化组织。

在切口完全愈合并且您的护士告诉您是安全的之前不要开始做按摩。不应该有开放性伤口或结痂的区域。疤痕区域一开始可能是麻木的或额外敏感的。手术后这两种感觉都是正常的。

做按摩时，把 2 或 3 根手指放在疤痕上并轻柔地向各个方向移动皮肤。然后，收起您的手指并将它们向疤痕区域的各个方向移动 1 或 2 英寸并重复按摩。不要挤压您的乳房组织。这一按摩每天做一次，5 至 10 分钟。

肿胀

在手术后，在您受影响一侧的手或手臂可能有一些肿胀或浮肿。这是正常的，通常将会自行消退。

如果您注意到手或手臂肿胀，在做手泵时一天数次把手臂举过头。做手泵时，缓慢地打开和握起拳头 10 次。这样做将有助于将液体排出您的手臂。

您也可以一天几次提升手臂，每次大约 20 分钟。在坐着或仰卧时提升您的手臂，在身边放几个枕头，把手臂放在上面。您的手臂应该举过心脏的高度。不要把您的手臂持续伸直高于您的头超过几分钟的时间。这可能导致您的手臂肌肉疲劳。

如果您能睡向未受影响一侧，您可以在前面放 1 或 2 个枕头并把手臂放在上面。如果肿胀在 4 至 6 周内不消退，致电您的医生或护士。

如果您有任何问题，请致电康复服务部 (Rehabilitation Service)，电话号码是 212-639-7833。

如果您有任何问题或顾虑，请与您医疗团队中的一位成员交谈。您可以在星期一到星期五、上午 9:00 点到下午 5:00 点间联络到他们，电话号码为：
_____。下午 5:00 点以后、周末和节假日期间，请拨打
_____。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打
212-639-2000。

乳房手术后的锻炼

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on October 2, 2017