



病人和職業教育

乳房手术后的锻炼

本信息介绍了在乳房手术后您应该如何进行手臂和肩部锻炼、呼吸锻炼和疤痕按摩。

深呼吸练习

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。这也是白天缓解压力的一个非常好的方法。

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 然后通过鼻子慢慢深呼吸。让您的胸部和腹部扩张。
3. 用嘴缓慢呼气。

您可根据需要重复多次练习。

手臂和肩部练习

做手臂和肩部练习可帮助您恢复患侧（手术侧）的完整活动范围。恢复完整活动度后，您将能够做到：

- 将手臂移到头部上方，然后移到侧面
- 将您手臂移动至颈后
- 将手臂移至背部中间

每次练习每天进行不要超过 5 次。您需要坚持锻炼，直至您恢复完整活动度，并且可以像术前一样在所有正常活动中使用您的手臂。这包括在工作中、在家中以及在娱乐或体育运动时的活动。如果您在手术前已有手臂活动受限，那么您的目标将是尽可能恢复到您以前的活动度。



请咨询您的外科医生什么时候可以安全进行这些练习。

如果您很快恢复了完整活动度，这些练习每天只需要做 1 次，而非 5 次。如果您感觉您的胸部、肩膀或患侧手臂下方有任何紧绷感，更应如此。这些锻炼有助于防止在腋窝和肩部形成疤痕组织。疤痕组织可能会限制您以后的手臂运动。

如果术后 4 周您仍难以活动肩关节，请告知您的外科医生。他们会告诉您是否需要更多的康复治疗，如物理或职业治疗。

如果您接受了以下手术之一，且您的外科医生告知您练习是安全的，您就可以在术后第一天进行以下组合练习。

- 未进行乳房重建的乳房手术
- 使用组织扩张器进行重建的乳房手术
- 使用带蒂背阔肌皮瓣进行乳房重建的乳房手术（一种从您背部肌肉获取组织进行的手术）

如果您接受了另一种类型的乳房重建手术或淋巴静脉吻合手术，在您的外科医生告知您可安全练习之前，请不要开始这些练习。

在您开始练习之前，请准备好以下用品：

- 4 张暗色胶带（用来标记某些练习的进度）
- 1 个秒表、定时器或有秒针的手表（对一些练习进行计时）

肩部滚动

肩部滚动是开始运动的一个很好的练习，因为它能够轻轻伸展您的胸部和肩部肌肉。

1. 您可以舒适地站立或坐下，请将您的手臂放松地放在两侧（见图 1）。
2. 从向后肩部滚动开始。以圆周运动的方式，将您的肩部向前、向上、向后和向下移动（见图 1）。请这样做 10 遍。
3. 切换方向并做向前肩部滚动 10 次。将您的肩部向后、向上、向前和向下移动。请这样做 10 遍。

尽量使圆圈尽可能大，并且同时移动双肩。如果您的切口或胸部有一些紧绷感，从较小的圆圈开始，并随着紧绷感的降低增大圆圈。与向前相比，向后滚肩可能会使您的胸部感觉更紧绷。这将随着练习而好转。

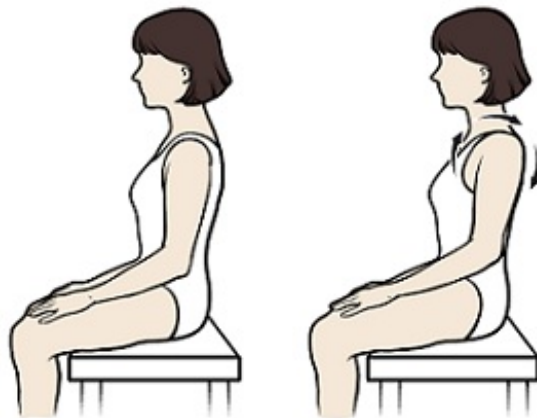


图 1. 向后肩部滚动

肩部展翅

肩膀展翅练习将帮助您恢复肩膀向外的活动。您可以在坐位或站立时进行这项练习。

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），您需要根据医疗团队的指示限制您的活动范围。
3. 缓慢地放下您的手肘。
4. 请这样做 10 遍。然后，慢慢放下双手。

如果您在进行这一练习时感到不适，请保持当前姿势并做深呼吸练习。如果不适感消失，可将肘部再抬高一点。如果没有消失，请不要再抬高肘部。将您的肘部抬高到能感觉到轻微拉伸但没有任何不适的位置，然后结束练习。

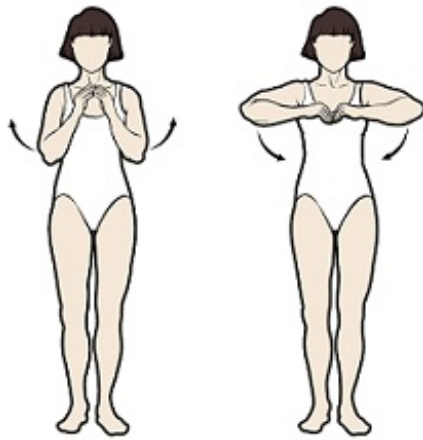


图 2. 肩部展翅
活动度：_____ 度

手臂划圈

如果您的双侧乳房都做了手术，请双臂做这个练习，一次一只手臂。不要同时用双臂进行这一练习。这将给您的胸部带来过大的压力。

1. 双脚微微分开站立以保持平衡。将您受累的手臂尽可能高地向外抬起，按照您的医疗团队的指示限制您的运动范围（见图 3）。
2. 开始用您的手臂在空中缓慢地向后划圈。确保您的手臂以肩膀为轴运动，而非肘部。保持您的手肘平直。
3. 尽可能在您感觉舒适的范围内增大圆圈，按照您的医疗保健团队的指示限制您的活动范围。
 - 如果您感觉到任何疼痛或者如果您的手臂疲劳了，请休息一下。当您感觉好转时，继续练习。
4. 做 10 个完整的向后划圈运动。然后，慢慢将手臂放低到一侧。让您的手臂休息一会儿。
5. 再次按照步骤 1 至步骤 4 进行练习，但是这次要缓慢地向前划圈。

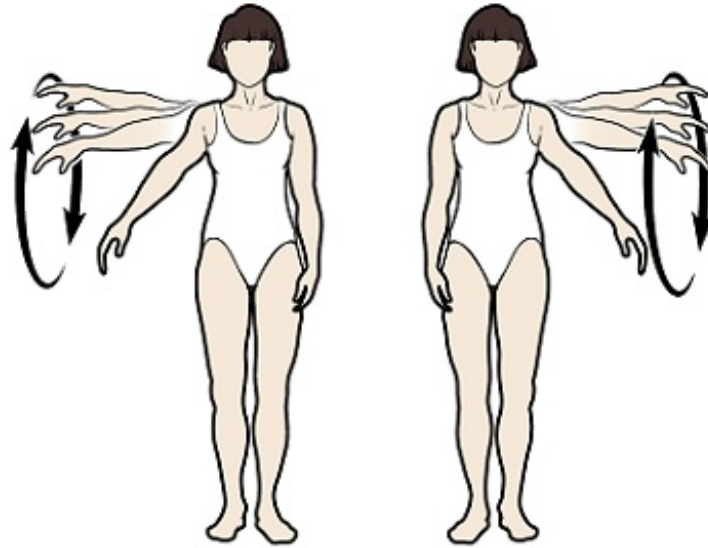


图 3. 手臂划圈
活动度：_____ 度

W 练习

您可以在坐下或站立时进行 W 练习。

1. 把您的手臂向外侧伸出、手掌朝前形成一个“W”（见图 4）。试着举起您的手臂，与脸齐平。如果您无法将手臂抬得那么高，您可以将其举到您感觉舒适的最高位置。请确保根据您医疗团队的指示限制您的活动范围。
2. 将您的肩胛骨夹在一起并往下挤压，就好像您在肩胛骨之间挤压着一支铅笔一样。
 - 如果您感到不适，停止在该位置，并进行深呼吸运动。如果不适感消失，尽量将您的手臂再往后移动一点。如果没有消失，请不要再移动手臂。
3. 尽量保持伸到最远但不会引起任何不适的位置。将肩胛骨一起向下挤压 5 秒钟。
4. 缓慢地将您的手臂放回到初始位置。重复此动作 10 次。

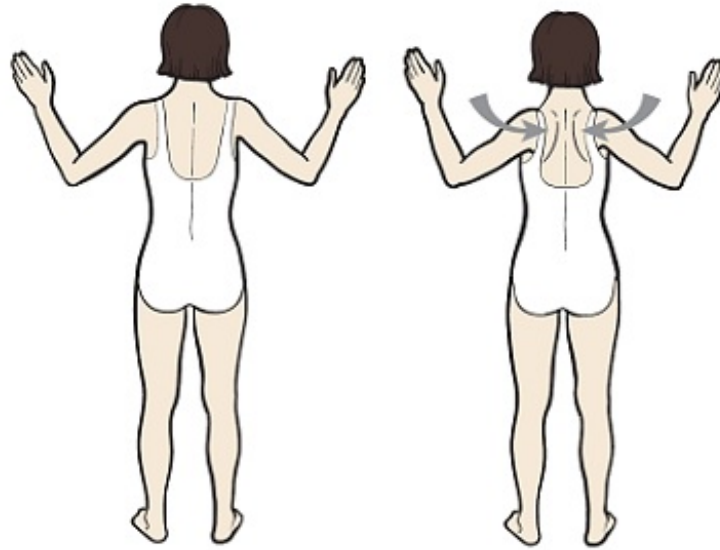


图 4. W 练习
活动度：_____ 度

如果您接受了无重建的乳房手术或使用组织扩张器进行重建的乳房手术，且您的外科医生告知您可安全练习，您可以在术后第一天进行以下练习。

如果您接受了另一种类型的乳房重建手术或淋巴静脉吻合手术，在您的外科医生告知您可安全练习之前，请不要开始这些练习。

后背攀爬

您可以坐着或站着做后背攀爬伸展。您需要一个计时器或秒表。

1. 将双手放在背后。另一只手握住患侧的手（见图 5）。如果您双侧乳房都进行了手术，请使用任何一较易移动的手臂来握另一只。
2. 慢慢地将双手向上滑动到背部中央，尽可能向上延伸。
 - 如果您感觉切口附近发紧，请在该位置停止，并进行深呼吸练习。如果紧绷感有所减轻，试着将手往上滑一点。如果紧绷感没有减轻，请不要再往上滑动双手。
3. 在可以滑到的最高位置保持 1 分钟。使用秒表或计时器进行追踪记录。您应该在肩膀区域感受到轻柔的伸展。
4. 在 1 分钟之后，请缓慢地放下您的双手。



图 5. 后背攀爬

双手置于颈后

您可以坐着或站着在颈后伸展双手。您需要一个计时器或秒表。

1. 双手紧握，置于膝盖上或身前。
2. 双手慢慢地向头部抬起，保持肘部在身前并拢，不要向两侧展开（见图 6）。保持头的高度。不要前屈脖子或头。
3. 将双手滑过头部，直至接触到颈后。当您做到这一点时，请将您的手肘向外侧展开。保持这一姿势 1 分钟。使用秒表或计时器进行追踪记录。
 - 保持正常呼吸。伸展身体时请不要屏住呼吸。
 - 如果您的切口或胸前有些紧绷感，请保持您的姿势并做深呼吸练习。如果紧绷感有所下降，请继续进行练习。如果紧绷感保持不变，尽可能向上伸展并向后伸展肘部（没有引起不适）。在最舒适的位置保持 1 分钟。
4. 将手肘并拢，双手滑过头顶，慢慢停止伸展。然后，慢慢放下手臂。

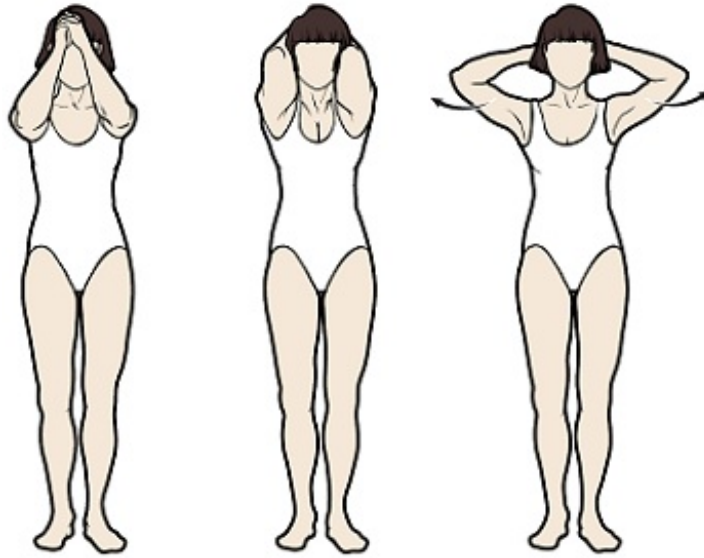


图 6. 双手置于颈后

向前爬墙

您需要准备 2 块胶带来做向前爬墙的训练。

1. 请面向墙壁站立。您的脚趾应该距离墙壁 6 英寸（15 厘米）左右。
2. 将您非患侧的手臂尽可能抬到最高。用一条胶带标记该点。这将是您患侧手臂的目标。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. 将双手靠在墙上，使其保持在一个舒适的高度。将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。
4. 当您到达一处您感到有良好伸展而没有疼痛感的高度时，做深呼吸练习。
5. 通过将您的手指沿墙向下爬返回到初始位置。
6. 重复爬墙练习 10 遍。每次当您抬起双手时，尝试爬得更高一点。
7. 在第 10 次练习时，请使用另一块胶带标记您的患侧手臂能够达到的最高点。这将能够让您在每次做这一练习时看到自己的进步。

随着您变得更加灵活，可能需要靠近墙壁一步，这样您就可以达到更高的位置。

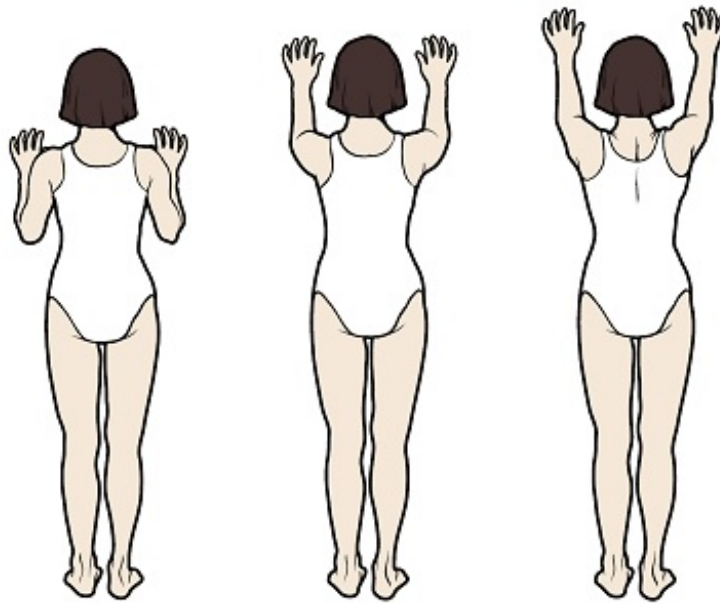


图 7. 向前爬墙

侧身爬墙

您也需要准备 2 块胶带来做侧身爬墙的训练。

做这项练习时，您不应感觉到疼痛。感到胸部一侧发紧或拉伸是正常的。您需要专注于呼吸直至紧绷感减轻。在整个练习过程中保持正常呼吸。请不要屏住呼吸。

另外，请注意在做这一练习时不要把您的身体转向墙。确保只有您身体的一侧朝向墙壁。

如果您的双侧乳房都接受了手术，请从第 3 步开始。

1. 站立时，健侧靠近墙壁，距离墙壁约 1 英尺（30.5 厘米）。
2. 将您非患侧的手臂尽可能抬到最高。用一块胶带标记这一点（见图 8）。这将是您患侧手臂的目标。
3. 转动身体，使患侧尽可能靠近墙壁。如果您接受了双侧乳房手术，从最靠近墙壁的任一侧开始。将您的手指沿墙向上攀爬，尽可能高。当您到达一处您感到有良好伸展而没有疼痛感的高度时，做深呼吸练习。通过将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. 在第 10 次攀爬中，用一条胶带标记患侧手臂到达的最高点。这将能够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，请用您的另一侧手臂重复练习。



图 8. 侧身爬墙

疤痕按摩

您在接触疤痕部位的皮肤时可能会感到不适。让皮肤在该区域移动变得舒适非常重要。移动皮肤将有助于改善循环和软化组织。

在切口完全愈合和护士告知您安全之前，请勿开始进行疤痕按摩。做本练习时应无开放性伤口或结痂区域。疤痕区域一开始可能是麻木的或特别敏感的。手术后有这两种感觉均是正常现象。

做按摩时，将 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，并将它们朝疤痕区域各方向移动 1 或 2 英寸（2.5 至 5 厘米），然后重复按摩。请勿挤压您的乳房组织。

每天照此按摩一次，每次 5 至 10 分钟。

肿胀

手术后，您的患侧手或手臂可能会出现一些肿胀或浮肿。这是正常现象，通常会自行消退。

如果您注意到手或手臂肿胀，请按照以下提示帮助肿胀消退。

- 将手臂举过头部，每天重复做几次手动泵练习。做手动泵练习，请慢慢打开和闭合您

的拳头 10 次。这将有助于将液体从您的手臂中排出。

- 不要将您的手臂保持在头上超过几分钟的时间。这可能会导致您的手臂肌肉疲劳。
- 每天重复将手臂向一侧抬起几次，每次约 20 分钟。要做到这一点，请坐下或仰卧。将您的手臂放在您旁边的几个枕头上，使其高于您的心脏水平。
- 如果您能躺在健侧睡觉，您可以在前面放 1 或 2 个枕头，睡觉时将患侧手臂放在上面休息。

如果在 4-6 周内肿胀未消退，请致电您的外科医生或护士。

联系信息

如果您有任何疑问，请致电 212-639-7833 与康复服务处 (Rehabilitation Service) 联系。

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Exercises After Breast Surgery - Last updated on June 11, 2020

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center