Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

乳房切除术或乳房重建后的锻炼

本信息解释了在乳房切除术（乳房手术）后要进行的锻炼。 如果您接受了乳房切除术联合或不联合乳房重建，或在延迟重建后，请遵循这些指导说明。

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好方法。

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的完整活动范围。 患侧是指您接受手术的一侧。 您的活动范围是指您可以安全移动身体部分的程度。

恢复完整活动度后，您将能够做到：

- 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。
- 将您的手臂移到背部中间。

在术后愈合期间，您可能需要限制活动范围。 这被称为活动范围限制。 如果您有活动范围限制，您的护理团队成员会告诉您。

将您的活动范围限制写在下面，方便您记住。

我的活动范围限制是_____度。

进行练习的时间

您的护理团队成员将告知您何时可以安全地开始进行这些练习。 您可能可以比其他人更早地开始进行其中一些练习。

每天进行 3 次这些练习，直到您可以像术前一样活动患臂。 之后，继续每天进行一次练习。 如果您仍然感觉胸部、肩部或患侧手臂下方发紧，则更应每天练习。 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。

用品

您可能需要下述用品：

- 1 个秒表、定时器或有秒针的手表。 只有在做后背攀爬运动或双手置于颈后运动时，您才需要该用品。
- 4 块深色胶带。 只有在做侧身爬墙运动或向前爬墙运动时，您才需要该用品。

操作指南

请按照此处列出的顺序依次进行相关练习。 请记住务必遵循护理团队提供的指导说明，注意活动范围限制和何时开始每项练习。

向后肩部滚动

您可以从这项运动开始。 它可以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. 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）。 尽量使圆圈尽可能大，并且同时移动双肩。

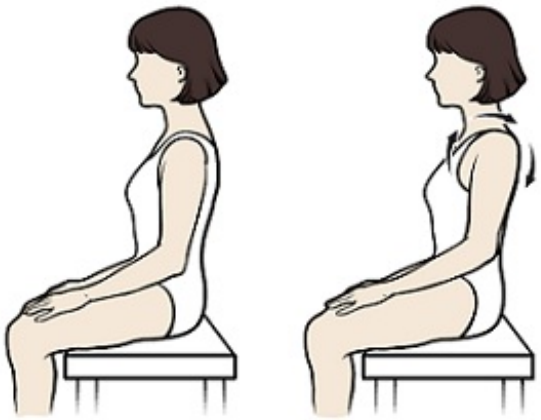

图 1. 向后肩部滚动

3. 重复该动作 5 次。 如果您的切口或胸部有一些紧绷感，请从较小的圆圈开始， 然后随着紧绷感的降低增大圆圈。

当您开始感觉做这个练习更容易时，请多做一次这个动作。 持续增加到 10 次。

肩部展翅

该项练习可以帮助您恢复肩膀向外的活动。 您可以在坐下或站立时进行该练习。

活动范围限制为：_____度

1. 把您的双手放在胸部或锁骨上。
2. 请将您的手肘向外侧展开。 请记住，不要超过允许的活动范围。 如果您没有活动范围限制，尽可能将其抬高至肩部水平（见图 2）。

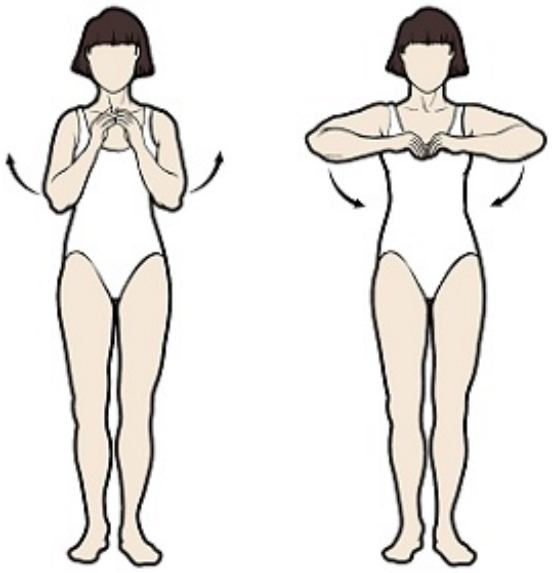

图 2. 无活动范围限制的肩部展翅

- 如果您感到不适，保持在该位置，并进行深呼吸运动。 如果不适感消失，可将肘部再抬高一点。 如果没有消失，请不要再继续抬高肘部。

3. 缓慢地放下您的手肘。
4. 重复该动作 5 次。 做完后，慢慢放下双手。

当您开始感觉做这个练习更容易时，请多做一次这个动作。 持续增加到 10 次。

向后划圈

如果您的双侧乳房都做了手术，请一次用一只手臂做该项练习。 用双臂同时做该练习会给您的胸部带来过大的压力。

活动范围限制为：_____度

1. 两脚微微分开站立以保持平衡。 将您患侧手臂向外侧抬起（见图 3）。 请记住，不要超过允许的活动范围。 如果您没有活动范围限制，只要没有感到不适，请尽可能将其抬高。
2. 请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。

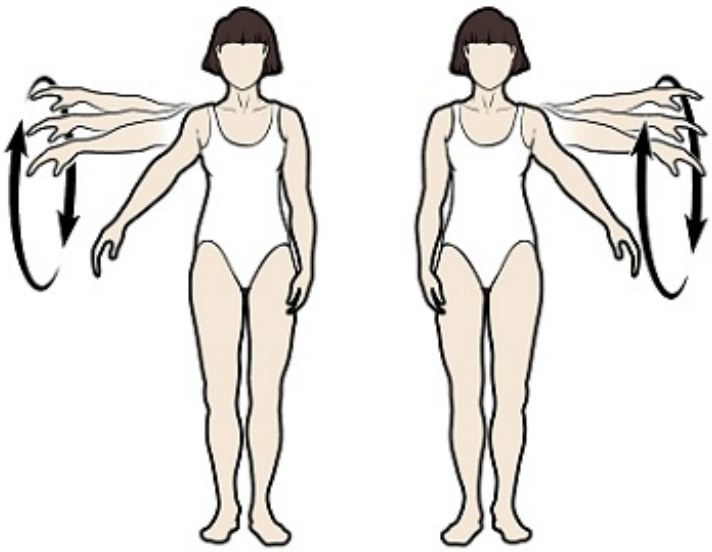

图 3. 无活动范围限制的向后划圈

3. 重复该动作 5 次。 只要您仍感觉舒适，尽可能尝试使每个圆圈更大。 请记住，不要将手臂抬高超过允许的活动范围（如有）。
   - 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. 做完后，慢慢将手臂放低到一侧。

当您开始感觉做这个练习更容易时，请多做一次这个动作。 持续增加到 10 次。

向前划圈

遵循与向后划圈相同的指导说明，只是换成慢速向前划圈。

请记住，务必让您的手臂在做向后划圈和向前划圈练习之间休息片刻。

W 练习

您可以在坐位或站立时进行这项练习。

活动范围限制为：_____度

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。 请记住，不要将手臂抬高超过允许的活动范围（如有）。
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。 持续向下挤压 5 秒钟。

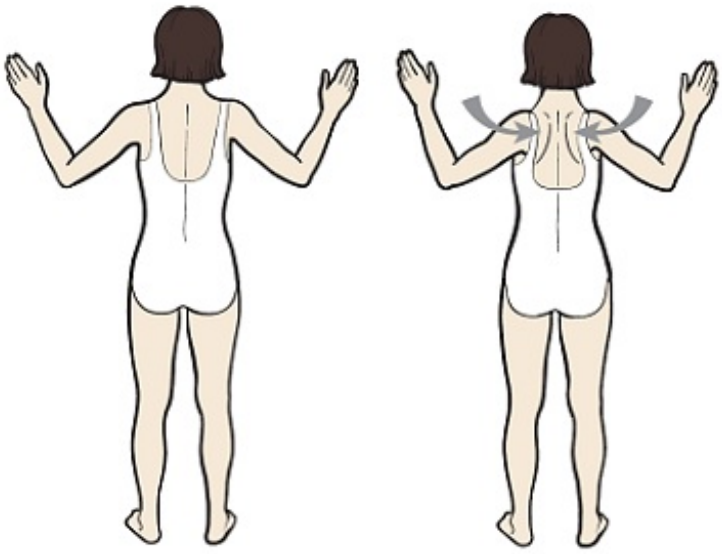

图 4. 无活动范围限制的 W 练习

   - 如果您感到不适，保持在该位置，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. 缓慢地将您的手臂放回到初始位置。
4. 重复该动作 5 次。 做完后，慢慢放下双手。

当您开始感觉做这个练习更容易时，请多做一次这个动作。 持续增加到 10 次。

后背攀爬

您可以在坐位或站立时进行这项伸展练习。 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。 您应该在肩膀区域感受到轻柔的伸展。 请记住保持正常呼吸。
    - 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。 如果没有，请将手放回原处。
3. 保持该姿势 30 秒。 使用秒表或计时器进行追踪记录。 在 30 秒之后，请缓慢地放下您的双手。

图 5. 后背攀爬

当您开始感觉做这个练习更容易时，请开始保持该姿势更长时间。 持续累积至保持 60 秒（1 分钟）。

双手置于颈后

进行这项伸展练习时您需要准备一个计时器或秒表。

第一次做该伸展练习时，请舒适地仰卧在床上。 在头下垫一个枕头。 卷起一块小号或中号毛巾，沿脊柱将其放置在背部中间也可能有帮助。 这将有助于扩展您的前胸。

如果您在仰卧时可以舒适地进行该伸展练习，那么您可以尝试在坐位或站立时进行此练习。

1. 请将双手放在膝盖上或身前。
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。 请勿弯曲颈部。 将肩胛骨挤在一起。
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。

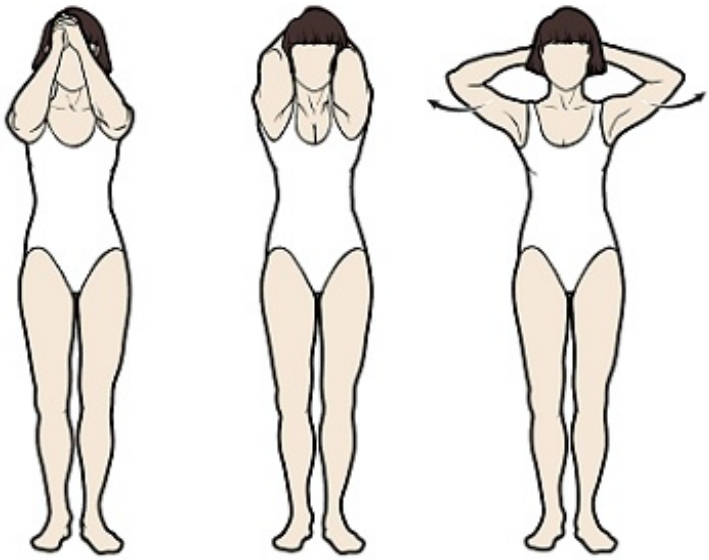

图 6. 双手置于颈后

- 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。 如有需要，您可以把手放在头上休息片刻。 如果紧绷感有所减少，请继续进行练习。 如果没有消失，请勿继续移动。

4. 在可以达到的最高位置保持 30 秒。 使用秒表或计时器进行追踪记录。 请记住保持正常呼吸。 30 秒后，请慢慢地将您的肘部收回，双手滑过头顶，将手臂放回。

当您开始感觉做这个练习更容易时，请开始保持该姿势更长时间。 持续累积至保持 60 秒（1 分钟）。

侧身爬墙

进行这项练习时您需要准备两块胶带。

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。

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 7）。 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。
4. 将您的手指沿墙向上攀爬，尽可能高。 请记住保持正常呼吸。
5. 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。
6. 通过将您的手指沿墙向下爬返回到初始位置。
7. 重复该动作 5 次。
8. 在最后一次攀爬中，请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。
9. 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。

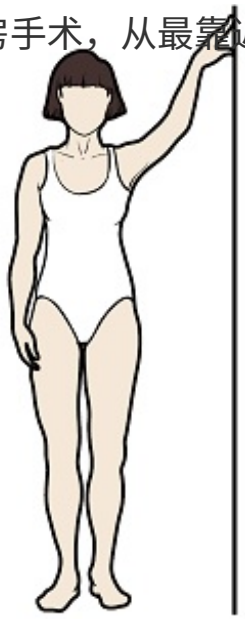

图 7. 侧身爬墙

当您开始感觉做这个练习更容易时，请多做一次这个动作。 持续增加到 10 次。

向前爬墙

进行这项练习时您也需要准备两块胶带。

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 8）。 尽量不要抬头看向您的双手或弓起背。

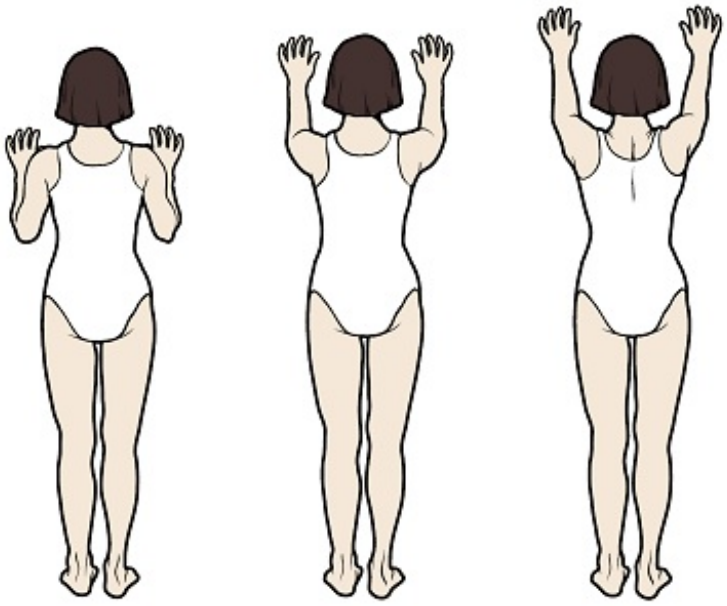

图 8. 向前爬墙

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. 重复该动作 5 次。 每次当您抬起双手时，尝试爬得更高一点。
7. 在最后一次练习时，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。

当您开始感觉做这个练习更容易时，请多做一次这个动作。 持续增加到 10 次。

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血液流动并软化组织。

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。

在进行疤痕按摩时请：

1. 将 2 或 3 根手指放在疤痕上。 轻轻向各个方向移动皮肤。 请勿挤压您的乳房组织。

2. 然后收起手指，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）。 重复上述按摩。

每天照此按摩一次， 每次 5 至 10 分钟。

管理肿胀的小技巧

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。 请记住，不要超过允许的活动范围（如有相关限制）。

- 将手臂抬高到心脏高度以上，每天重复做几次手动泵练习。 若上述运动超过允许的活动范围，请勿进行。
  - 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。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利