Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

颈部手术后的锻炼

本信息将教您如何在颈部手术后进行颈肩锻炼。

关于颈部手术后的锻炼

手术后，手术侧（患侧）的颈部和肩部可能会感到紧绷和无力。 本资源中介绍的锻炼方法将有助于使颈部和肩部肌肉更强壮、更灵活。 这将帮助您的肩部和颈部像手术前一样活动和发挥作用。

日常生活小贴士

在恢复期间，进行日常活动可能会比较困难。 请遵循以下小贴士以获得帮助。

- 始终保持肩膀向后放松，头部后缩（向后拉）。 这将有助于您保持良好的姿势。 此外，还能防止胸肌紧绷、颈部和肩部肌肉拉伤。
- 睡觉时尽量仰卧。 如果必须于非患侧侧卧，可将患侧手臂放在前面的枕头上。 这样可以防止肩膀受到牵拉。 除非得到医疗保健提供者的允许，否则请勿于患侧侧卧。
- 请勿用患侧举起或搬运重于 3 磅（1.4 千克）的物品。 蒸汽熨斗重约 3 磅，半加仑牛奶重 4 磅，供您参考。 在提举或搬运超过 3 磅的物品之前，请咨询您的医疗保健提供者。

- 请勿用患侧背负沉重的双肩包或手提袋。 在尝试背负背包或背囊之前，请咨询您的医疗保健提供者。

锻炼

本部分介绍了颈部手术后应该进行的锻炼，以帮助康复。**只有当医疗保健提供者告知您可以安全进行这类锻炼时，才可以开始。 他们还会告诉您，切口（手术切口）何时充分愈合到可以开始这些锻炼。** 过早或过晚开始锻炼都会影响肩颈部今后的功能。

进行锻炼时请遵循以下小贴士。

- 使用计时器或时钟来确保您保持拉伸的时间足够长，可能会有所帮助。
- 保持正常呼吸。 锻炼时请勿屏住呼吸。
- 缓慢平稳地进行锻炼。 请勿进行任何快速或剧烈的动作。
- 对着镜子观察自己的动作，确保姿势正确。
- 停止任何会引起疼痛、恶心、头晕、肿胀或不适的锻炼。 如果出现这种情况，请致电您的医疗保健提供者。

每天进行 2 次这类锻炼，持续 3 个月。 在 3 个月之前，您可能可以活动肩膀，颈部也可以完全活动。 如果出现这种情况，请咨询医疗保健提供者是否可以停止锻炼。 如果进行锻炼 3 个月后，您的颈部或肩部仍无法活动，请告知医疗保健提供者。

斜向颈部伸展：向上
每天进行 2 次该练习。

1. 轻轻转过头，看向右上方。
2. 将右手放在左脸颊和下颌上。 轻轻施加压力，让自己得到更深层次的伸展（见图 1）。

图 1. 斜向颈部伸展：向上

3. 换另一个方向重复上述动作。
4. **每次拉伸保持 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 每侧重复 5 次。**

斜向颈部伸展：向下

每天进行 2 次该练习。

1. 轻轻转过头，看向左下方。
2. 将左手放在头顶。 轻轻施加压力，让自己得到更深层次的伸展（见图 2）。

图 2. 斜向颈部伸展：向下

3. 换另一个方向重复上述动作。
4. **每次拉伸保持 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 每侧重复 5 次。**

侧颈伸展

每天进行 2 次该练习。

1. 坐下或站立，右臂向下。
2. 将左手放在头顶。
3. 轻轻地将头向下拉向左肩，拉伸颈部右侧的肌肉（见图 3）。

图 3. 侧颈伸展

4. 换另一个方向重复上述动作。
5. **每次拉伸保持 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 每侧重复 5 次。**

利用门框拉伸胸肌

每天进行 2 次该练习。

1. 站在门框内。
2. 将双手和前臂放在门框两侧，与肩同高（见图 4）。

图 4. 利用门框拉伸胸肌

3. 轻轻向前迈步，直到感觉到胸部和肩部前方有轻微的拉伸感。保持背部挺直，颈部和肩膀放松。
4. **保持 30 秒钟，然后放松。**
5. 回到起始体位，双臂放在身体两侧。
6. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**

靠墙收下巴

每天进行 2 次该练习。

1. 坐下或站立，背部和头部靠墙。
2. 收起下巴，尽量将后颈部平贴在墙上（见图 5）。**保持该姿势 5 秒钟，然后放松。**

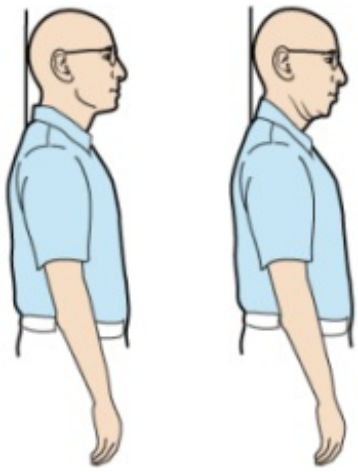

图 5. 靠墙收下巴

3. 返回至起始位置。
4. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

压低下颌

每天进行 2 次该练习。

1. 坐在或站在镜子前，以便您可以观察自己的脸。
2. 将舌尖抵住上牙后面。
3. 慢慢压低下颌，张开嘴巴，同时保持舌头与口腔顶部接触（见图 6）。 利用镜子确保匀速张开嘴巴，避免左右移动下颌。 **保持该姿势 10 秒钟，然后放松。**

图 6. 压低下颌

4. 闭上嘴巴。
5. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

向后肩部滚动

每天进行 2 次该练习。

1. 以正确的姿势坐直。
2. 向耳朵方向耸肩，然后将肩膀向后推（见图 7）。

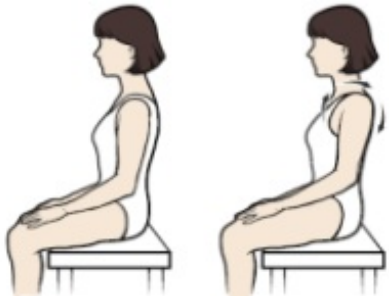

图 7. 向后肩部滚动

3. 慢慢地放下肩膀。
4. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

手臂划圈

每天进行 2 次该练习。

1. 坐下或站立，双臂放在身体两侧。 手掌朝前，拇指指向天花板。
2. 双臂向上抬起，向后画圈（见图 8）。

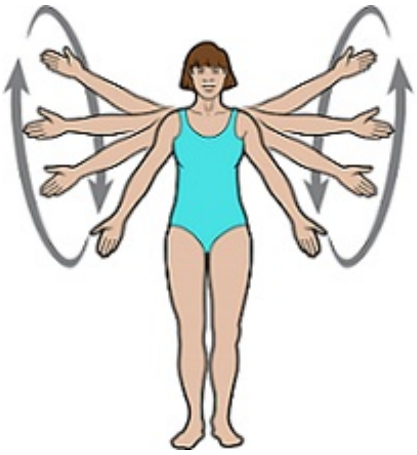

图 8. 手臂划圈

3. 返回至起始位置。
4. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

手臂和肩部回缩

每天进行 2 次该练习。

1. 坐下或站立，双臂放在身前，手掌朝前。
2. 将肩膀向下推，远离耳朵。 这样可以防止耸肩。
3. 双臂向两侧伸展，同时将肩胛骨挤在一起（见图 9）。 **保持该姿势 5 秒钟，然后放松。**

图 9. 手臂和肩部回缩

4. 返回至起始位置。
5. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

腹式呼吸

每天进行 2 次该练习。

1. 仰卧或坐在支撑靠椅上。
2. 将一只手或两只手放在腹部（见图 10）。

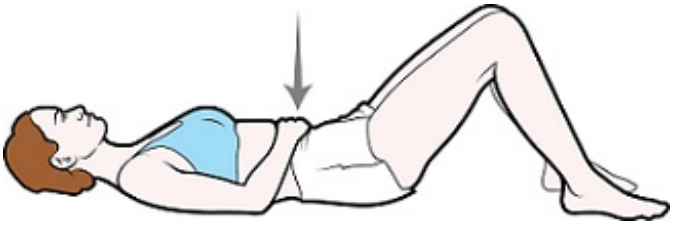

图 10. 腹式呼吸

3. 用鼻子慢慢深吸气。 腹部应隆起，但上胸部应保持静止和放松。
4. 用嘴缓慢呼气。 呼气时，缓慢而轻柔地将腹部拉向脊柱。
5. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

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 Neck Surgery - Last updated on February 7, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利