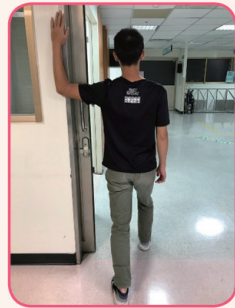


四、出院後物理治療運動

出院後，除了肩頸容易緊繃造成疼痛問題外，也有可能因此產生其他代償性姿勢如駝背緊繃、肩關節活動受限等問題，可於術後一個月後藉由以下幾個動作改善：

1. 胸部伸展運動



- (1) 手臂呈現如招財貓的姿勢，將前臂平貼於門框上，雙腳踩弓箭步且對側腳在前。
- (2) 重心前傾，挺胸並將小腹微縮。此時身體面向前方，伸展時間約30秒，重複2-3次。

2. 胸椎伸展運動



- (1) 雙膝微彎側躺，雙手伸直交疊於胸前。
- (2) 維持手臂伸直將上方的手往天花板的方向延伸，雙目追視，維持10秒，兩側交替重複3-5次。

3. 肩胛肌群肌力訓練



- (1) 坐姿，雙腳與肩同寬，將雙手交疊於背後腰際處，縮下巴、挺胸、下腹微縮。
- (2) 保持姿勢，將交疊的雙手朝尾椎的方向延伸，維持10秒，重複3-5次。

自我評量(是非題)

- () 1. 術後若搭配適合的物理治療運動，有助於個案緩解不適、增加活動角度及恢復功能性。
- () 2. 為了避免疤痕增生及攣縮，術後須立即執行頸部及肩部的物理治療運動，才不會影響日後的功能。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Provision of physiotherapy rehabilitation following neck dissection in the UK.

Robinson M et al, J Laryngol Otol. 2018 Jul;132(7):624-627

Comparison of hospital based and home based exercise on quality of life, and neck and shoulder function in patients with spinal accessory nerve injury after head and neck cancer surgery.

Do JH et al, Oral Oncol. 2018 Nov;86:100-104

Neck and Shoulder Motor Function following Neck Dissection: A Comparison with Healthy Control Subjects.

Gane EM et al, Otolaryngol Head Neck Surg. 2019 Jun;160(6):1009-1018.

修訂日期：2019年9月(第一版)

編碼：7200-單張-中文-024-01

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

頭頸癌術後 物理治療



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8:00-12:00

週一到週五 下午1:30-5:30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『頭頸癌術後物理治療』患者復健指導及單張	指導者	病人/家屬簽名
編碼：7200-單張-中文-024-01		

一、頭頸癌的治療

頭頸癌泛指臉至頸部的原發性癌症，包含鼻、咽、喉、口腔等部位，尤其以50至60歲的男性居多。常見的手術方式以局部腫瘤切除、廣泛性切除為主，由於頸部淋巴組織密集，也常合併頸部淋巴廓清術，並視其術後缺損範圍大小決定是否需皮瓣重建外觀。另外，考慮到不同的部位及淋巴轉移，也常合併化學治療及放射線治療。

二、術後物理治療目的

術後經常伴隨許多併發症，較常見的有組織沾黏造成的頸部僵硬、口腔開合受限、肩部關節活動受限或疼痛，若傷口有疤痕攣縮或增生會使症狀更為嚴重，甚至影響到呼吸功能，尤其是合併放射線治療的患者。術後的物理治療運動用意在於改善或避免這些情況惡化，若能在術後初期便開始執行並且配合相關衛教，大多數的個案都能維持不錯的活動度及功能性。

三、住院期間物理治療運動

1. 腹式呼吸運動：術後即可開始，放鬆肩頸周圍軟組織、清空痰液。



- (1) 眼睛直視前方，一手置於胸口，另一手置於腹部。
- (2) 鼻子以緩慢且穩定的速度吸氣，感受胸部和腹部同時隆起。
- (3) 將氣吸到最飽後，將氣緩緩吹出，感受胸部和腹部同時下沉。
- (4) 來回重複10次，注意吸氣時脖子周圍的肌腱若浮現，代表使用的是頸部副肌群，會使肩頸周圍軟組織更為緊繃。

2. 頸部運動：術後10-14天才可執行，鬆動肩頸周圍軟組織、增加頸椎活動度。初期活動範圍需小於30度，若有皮瓣重建之患者，須經醫師確認皮瓣穩定後才可開始活動，動作過程需緩

慢，一旦出現緊繃感就要停止並回到起始動作。此外，一個月後才可以如右圖中用手輕輕加壓伸展，伸展時間維持30秒。

◎預備動作



眼睛平視前方縮下巴，維持姿勢執行以下各方向動作，重複10次。

◎伸直



頭往後仰至臉部與天花板平行。

◎屈曲



將下巴向胸骨的方向靠近。

◎側彎



用耳朵往對側肩膀靠近，注意肩膀不要聳起。

◎旋轉



盡可能將鼻子對齊肩膀，注意軀幹不要跟著轉動。

3. 爬牆運動：移除頸部引流管後才可執行，維持或增加肩關節活動度。

