

肩膀

居家運動

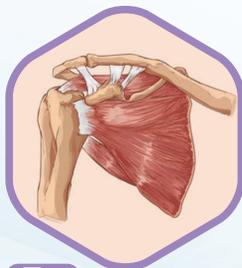
分享給每一位美麗的 乳癌女士

復健醫學部物理治療師·周雅惠

工作關係接觸許多乳癌術後個案，物理治療師的角色在於協助個案維持或改善肩關節活動與功能、預防淋巴水腫發生。許多個案都是開刀處理再加上重建一起進行，術後常因傷口、疼痛、緊繃等狀況而不敢主動活動，時間越久活動受限也就造成，例如：常聽到腋網膜症候群、或因肩膀關係，在執行日常活動時反而用錯力或姿勢不當造成肩關節軟組織受傷、拉傷甚至產生沾黏問題。

手術後確實因胸廓肌肉、傷口影響，容易造成圓肩、肩胛骨內側往上或下方上凸等異常狀況如下圖。肩膀與

肩胛骨對於上肢功能動作是互相搭配，例如：肩關節上抬的動作，120度由肩膀完成而肩胛骨需要負責60度。因此當肩膀動作受限其實肩胛骨也有連帶影響，治療上透過復健科醫師診察，物理治療師動作分析與關節、肌肉評估，確認您的肩膀問題，再由物理治療師透過運動治療、關節鬆動處理、肌肉功能調整，可以幫助您恢復活動自如的肩關節。



圖一
肩胛骨異常：正面圖

下面我們分成幾種狀況來介紹您可能需要的物理治療內容及居家活動，當然也請別忘記乳癌術後的保護事項喔。

第 1 種狀況

肩關節上抬角度不到 90 度，明顯覺得肩膀很緊。

通常這類狀況，代表肩關節角度受限很大，個案要自己活動也很難，因此角度受限更厲害，這時會需要藉由物理治療師來幫助您。例如：肩關節囊牽拉放鬆治療以緩解緊繃程度如：圖二、圖三，居家活動可能需要執行協助下的主動關節活動如：圖四。



第 2 種狀況

肩關節上抬角度約可接近耳朵，但會覺得抬起來時手緊緊的。

通常個案肩關節還無法恢復到完全，執行日常生活動作時還能做但可能會無法輕鬆、甚至會出現代償動作如：身體歪斜或肩膀過度聳肩。這時物理治療師處理目標會以協助您恢復角度並強化肩膀與肩胛骨應有的穩定性與肌力。治療師會以運動治療、徒手關節鬆動術來調整肩胛活動、幫助您找回關節最正確的姿勢及肌肉動作如：圖五。居家活動上包含：爬牆活動、肩關節外旋、力量強化等如：圖六、七的動作。

肩關節的動作，一方面也避免都只是使用另一側，而造成另一側肩關節受傷。同時許多個案會希望維持運動習慣因此可能會上健身房、瑜珈等活動，過程中切記要避免承重的動作過多或是不當姿勢下進行重訓都可能導致軟組織損傷喔。

藉由分享居家運動內容，提醒與協助每位美麗的個案，都能擁有活動自如的肩關節，開啟您更燦爛的人生喔。🏡



圖五 圖六 肩關節外旋



圖七 肩膀肌力強化

第 3 種狀況

看起來肩關節可以抬到滿正常的跟另一側差不多貼近耳朵，但偶而會痛痛的或覺得有些緊繃，可能會抱怨到若要穿內衣時或肩膀向外打開時較不舒服。通常這種狀況大多會跟肩胛骨的位置、肌肉不平衡有關係，因此物理治療師會評估兩邊肩胛骨位置、動作是否發揮正常功能，或是靜態下肩胛骨已經異常。針對這些狀況治療師從鬆動、進一步調整肩胛附近肌肉，將睡覺中沒有好好做事的肌肉喚醒同時放鬆緊繃肌肉，並進一步運用增進穩定性的訓練來強化肩頸活動的協調性，如：圖八、九。

透過治療對於肩胛功能恢復效果皆不錯，當然需要個案能持續配合執行居家運動，也是後續是否會再復發的重要因素。個案若需接受放射治療時，更需留意自己



圖八 圖九 肩胛穩定性運動