

S-07乳房切除術後護理指導

一、可用手術側的手來執行日常生活的照顧

如：刷牙、梳頭、洗臉，等傷口癒合後才可做手臂向外伸展的動作。

二、傷口引流袋如果鼓起或蓋子脫落請告知醫護人員。

三、臥床時手術側的胸部可用枕頭墊高，可促進血液循環。

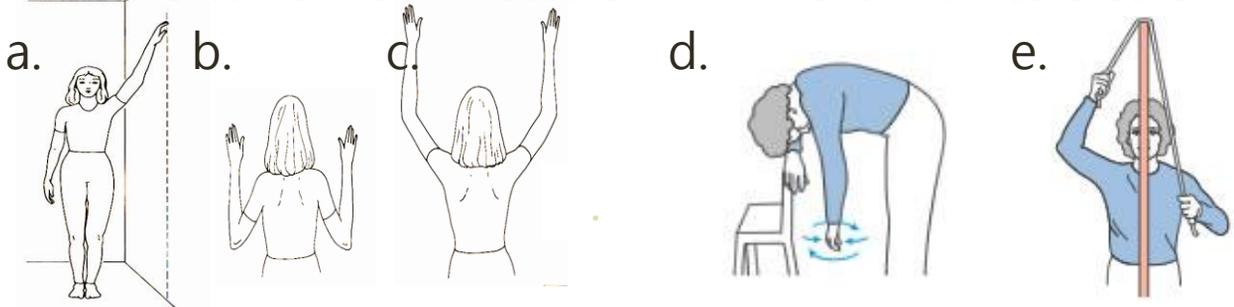
四、手術側的手臂應避免受傷，並注意：

1. 不要用手術側的手提重物。
2. 手術側的手不可戴手錶或裝飾品。
3. 手術側的手禁止打針注射、抽血、量血壓。
4. 鼓勵抬高手臂、做手臂運動，以促進淋巴引流及預防感染，如手臂有發紅、異常腫脹則應就醫診治。

五、術後復健運動：

(一)爬牆運動：圖a至圖c

1. 手術患側的手沿著牆壁緩緩地向上移動，促進淋巴回流。
2. 雙手觸碰牆壁後，在慢慢向上伸展，有助於胸部肌肉的擴張。



(二)鐘擺運動：圖d

1. 雙腳分開，彎腰向前靠於椅子頂緣，手術側的手自然下垂。
2. 手做 前後擺動、順時針或逆時針方向旋轉。
3. 慢慢站直。

(三)拉繩運動：圖e

1. 雙手臥住掛在懸於頭部以上高度的桿子上繩子的兩端。
2. 輪流拉扯兩邊繩端，使一側手臂抬高。
3. 逐漸縮短繩子，直到手術側手臂能抬至額頭高度。