

乳房手術-術後注意事項

- 1.保持傷口清潔乾燥,傷口上美容膠請勿自行撕除，若有使用得美棒傷口，請勿將膠水摳除。
- 2.術後避免患側手臂出力，如：起床時撐床、搬提重物、抱小孩、牽摩托車等。
- 3.若術前已服用賀爾蒙藥物治療者，術後請依醫師指示服用。
- 4.如有下列情形，請撥打乳房外科辦公室電話：
 - (1)傷口有發炎現象(紅、腫、熱、痛)或血腫時。
 - (2)發燒，體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，經喝水、休息後仍無法退燒時。
 - (3)引流管滑脫

術後「有」引流管病人

- 1.引流管置入處每日優碘消毒更換敷料至少一次，並每日記錄引流量，將記錄表帶回診間。
- 2.引流管皆有縫線固定，每日需觀察縫線是否脫落，若有管路滑脫，不可自行推入。
- 3.於拔除引流管後需換藥三天後才可碰水。

初階-復健運動

- 復健動作應輕柔且緩慢的進行及遞增活動角度(如有出現疼痛、緊繃感可稍作休息，待症狀緩解後需再繼續)。
- 運動至少維持 2 周。
 1. **腹式呼吸**：以「鼻吸嘴吐，吸氣上腹膨出，吐氣腹部內凹陷」每次練習 5-10 個呼吸循環，每小時至少練習一次。
 2. **手部幫浦運動(握球)**：手術當天晚上開始運動，不限次數，可改善患側肢體淋巴循環。
 3. **肩膀轉圈運動**：手術當天晚上開始運動，每日四次(早中晚睡前)，每次向前/向後各轉五圈，手肘微開，避免摩擦傷口。
 4. **刷牙運動**：術後隔天。肩膀左右來回動作，肩膀不可大於 90 度，每日四次(早中晚睡前)、每次五下，動作避免過大(外展)拉扯傷口。
 5. **梳頭運動**：術後隔天。手臂上下舉手運動，肩膀不可大於 90 度，每日四次(早中晚睡前)、每次五下，動作避免過大(伸展)拉扯傷口。

回診注意事項

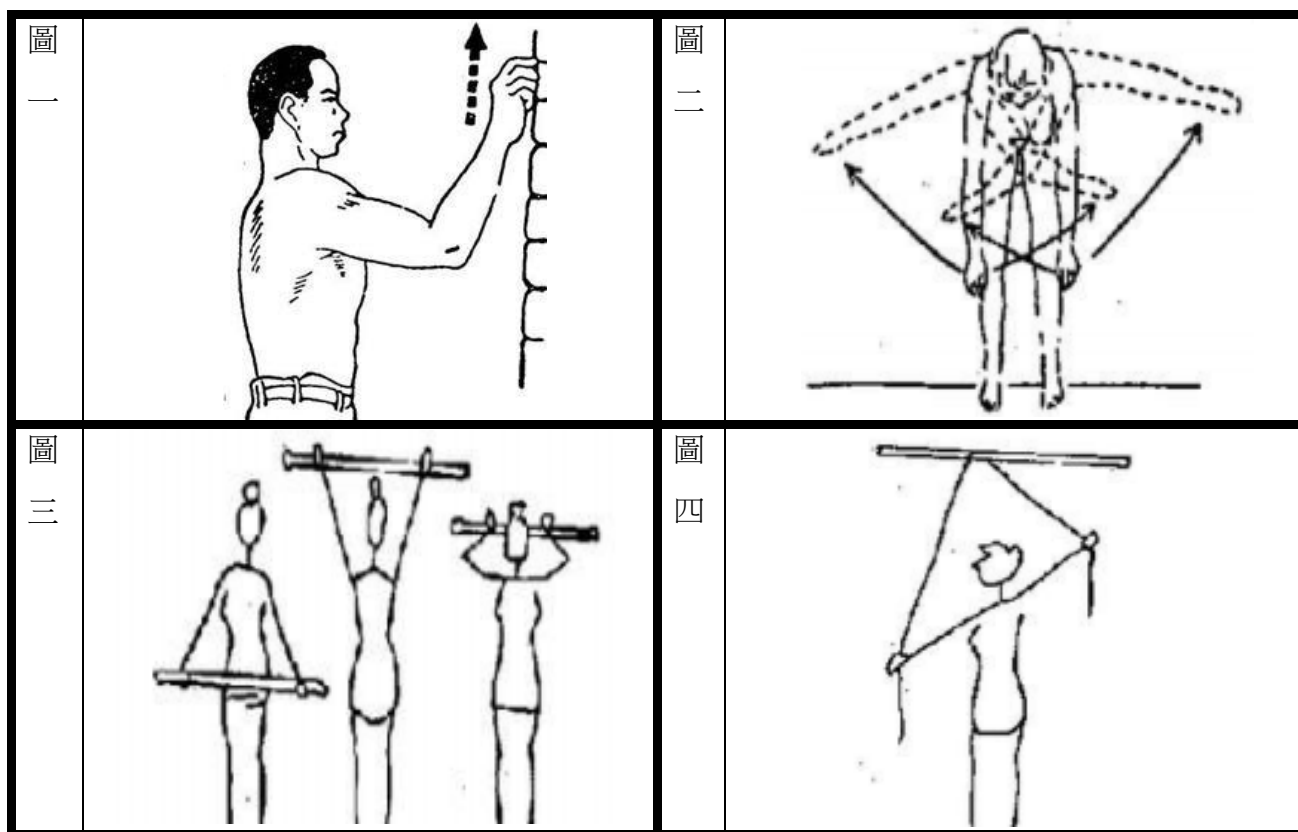
1. 若有管路帶回，請每日觀察記錄引流量、顏色，並將記錄結果帶回門診給醫師評估。

2. 出院時會協助掛回診時間，請依號碼就診，並表示回診檢視傷口及管路。

進階-復健運動

□ 引流管拔除後/術後兩周後，每日四次、每次五下，持續運動至恢復手術前狀態。

1. 爬牆：面向牆壁，用兩隻手指頭，往上攀爬。(如圖一)
2. 甩手：身體向前傾，放鬆手臂並自然下垂，兩手做弧形來回擺動。(如圖二)
3. 舉棍：雙手握住長桿，舉桿至頭頂，再彎曲手肘，置於頭後，再恢復原位。(如圖三)
4. 拉繩：將繩索掛於掛鉤，抓繩索的兩端，雙手輪流做拉高及放下的拉鋸運動。(如圖四)



* 若有傷口照護問題，可與乳房腫瘤外科聯絡 TEL：04-23592525#5018
住院期間，復健運動指導諮詢，請洽蔣沁珊物理治療師(分機：82403)

