

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:
 - a. 傷口有發炎現象(紅、腫、熱、痛)或血腫時。
 - b. 發燒,體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$,經喝水、休息後仍無法退燒時。
 - c. 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 1~2 個月。
 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. **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。

4. 梳頭：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。

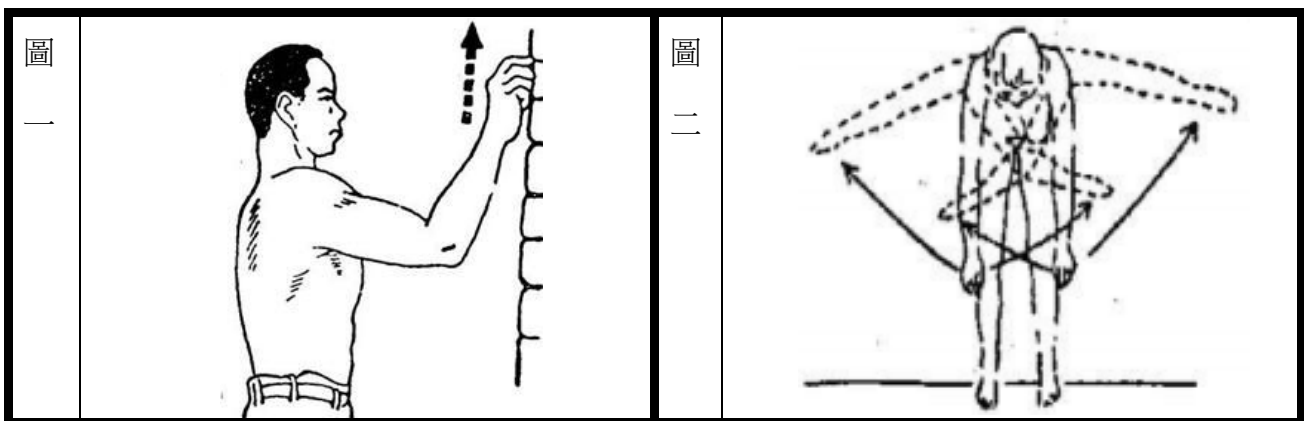
回診注意事項

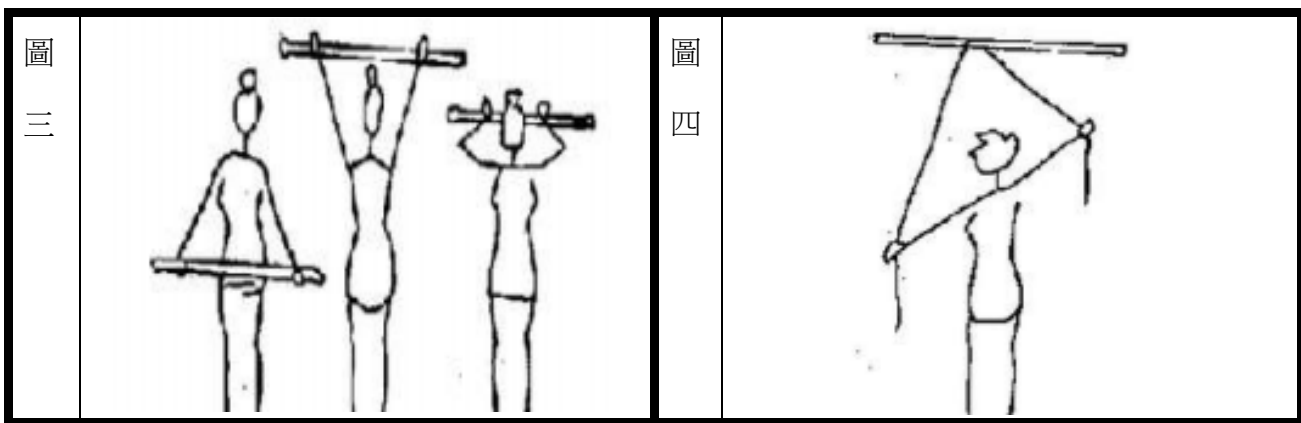
1. 若有管路帶回，請每日觀察記錄引流量、顏色，並將記錄結果帶回門診給醫師評估。
2. 出院時會協助掛回診時間，請依號碼就診，並表示回診檢視傷口及管路。

進階-復健運動

➤ **引流管拔除兩週後，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)