

頭頸部癌症病人口部復健運動須知

2006.09 制定
2023.05 修訂

頭頸部癌症病人在接受放射線治療時，耳下關節組織會逐漸纖維化，可能引起嘴巴張不開的副作用，可藉由以下簡單的復健運動幫助改善。

一、復健運動成功的秘訣：

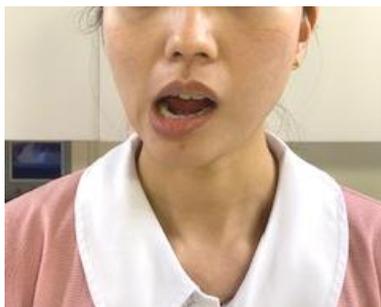
- (一) 最佳的復健時機是在還沒執行放射線治療前，就開始復健運動，治療結束後也要持續進行二年。
- (二) 每個運動要需維持 10~15 秒，重覆做 10 次為一回，每天做 3 回。
- (三) 可面對鏡子檢視姿勢是否正確。
- (四) 穿著寬鬆衣物，放鬆心情。

二、口部運動

準備用物：壓舌板或張口器。

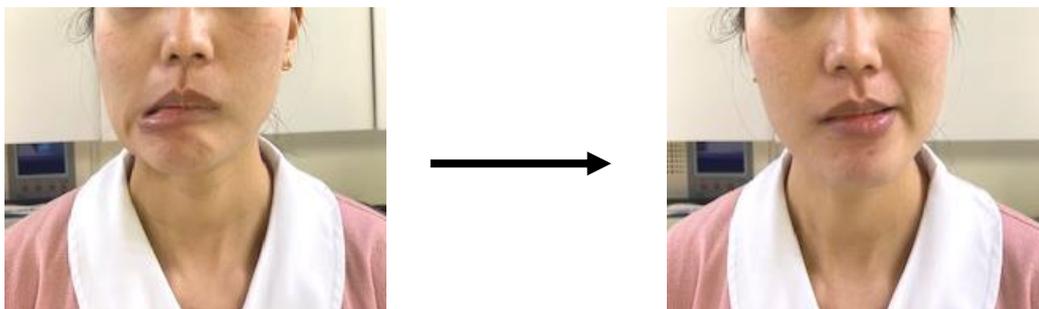


(一) 下顎側移運動



將下巴向左、右側移，如果移動有困難可使用手協助移動。

(二) 下顎轉動運動



下巴由右向左劃圓後放鬆，再反方向一次。

(三) 張口運動



張大嘴巴，可以感覺到耳下的關節在運動，也可將數根壓舌板疊起，依自己張口程度往上加放或使用張口器達到關節運動的效果；正常人嘴巴張開 $\geq 3.5\text{cm}$ (約3~4橫指)。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康