

## 頭頸部癌症病人口部復健運動須知

2006.09 制定  
2021.03 修訂  
2023.01 審閱

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、復健運動注意事項：

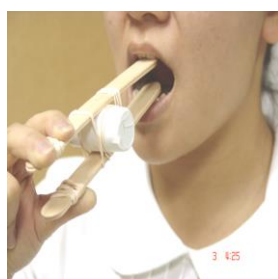
- (一)最佳的復健時機是在還沒執行放射線治療前，即開始復健運動，治療結束後也要持續進行復健二年。
- (二)每個動作要維持 30 秒，重覆做 10 次為一回，每天做 3 回。
- (三)可對著鏡子，檢視姿勢是否正確。
- (四)穿著寬鬆衣物，放鬆心情。

### 二、口部運動

準備用物：壓舌板或張口器。

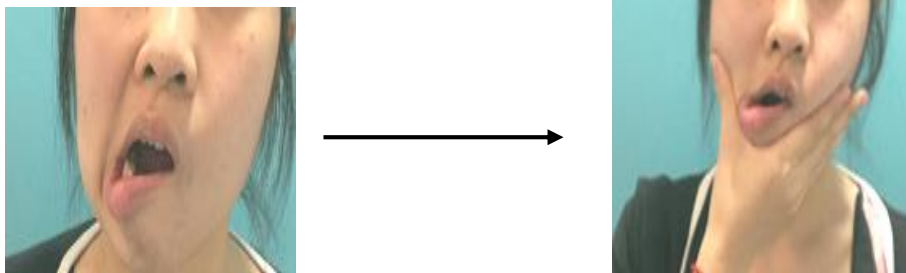


#### (一)張口運動



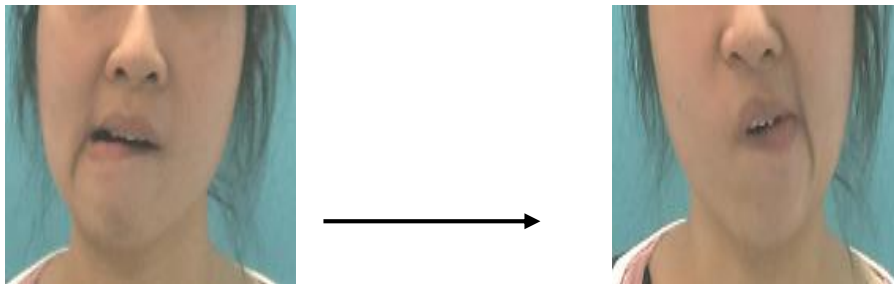
張大嘴巴，可以感覺到耳下的關節在運動，也可用數根壓舌板疊起依自己張口程度往上加放或使用張口器達到關節運動的效果；正常人嘴巴張開 3.5cm(約 3~4 橫指)。

## (二)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

## (三)下顎轉動運動



下巴由右向左劃圓後放鬆，再反方向一次

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