

頭頸部癌症病人頸部復健運動須知

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，頸部的軟組織會逐漸纖維化，造成脖子僵硬的副作用，可藉由以下簡單的復健運動可幫助緩解。

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，就即開始復健運動，治療結束後也要持續進行復健二年。
- (二)每個動作要維持 10~15 秒，重覆做 10 次為一回，每天做 3-4 回(早中晚各一回)。
- (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、頸部運動

(一)頸部側彎運動



肩膀不動，一側耳朵盡量貼近肩膀。



加強效果或頸部僵硬時，可用手將頭部側壓，維持數秒。

(二)轉頭運動



水平轉動頭部使眼睛看到肩膀。



加強效果或頸部僵硬時，可用手扶著下巴及頭轉動。

(三) 頭部繞圈運動

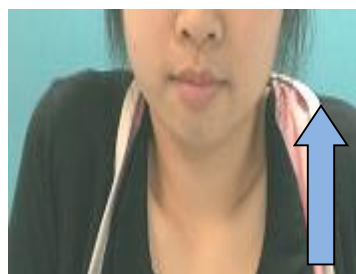


分別順時鐘及逆時鐘轉動頭部

(四) 聳肩運動

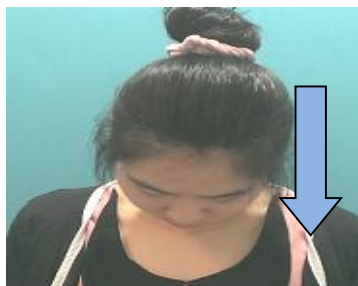


頭部不動



抬高雙側肩膀

(五) 低頭抬頭運動



頭部向前做低頭動作之後再向後仰；若放射線治療部位包含頸椎時，應避免此運動造成突然暈眩不適。

(六) 肩前後旋轉運動



聳肩



肩膀前後旋轉



肩膀放平

(七)胸大肌運動



採弓箭步，手肘屈 90 度、手掌貼牆不動，身體向前拉扯胸大肌(若有裝置人工血管側，應避免此動作)

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