

花蓮慈濟醫院肺癌患者復健運動指引與衛教

● 肺癌患者術後復健適應症

1. 傷側疼痛 不敢活動
2. 呼吸/咳嗽困難
3. 焦慮/壓力
4. 步行和出行困難
5. 日常生活功能受限
6. 易疲乏與體耐力不佳

● 復健運動注意事項與禁忌

1. 生化指數不良 (例如：血小板過低、血紅素過低、白血球數過低等)
2. 腫瘤浸潤血管
3. 癌細胞轉移至骨骼
4. 發燒
5. 運動過程中注意避免拉扯到引流管
6. 經醫師評估有心肺等方面的潛在風險或建議暫緩執行運動者

● 術前復健運動指引與衛教

說明術後可能面臨的問題及教導個案如何因應與處理

1. 術後傷口的疼痛處理
2. 橫膈呼吸法
3. 咳嗽技巧訓練
4. 給予患者心理支持或建設
5. 說明復健運動須注意事項與準備

說明復健目標

1. 降低傷口的疼痛
2. 減少肺部相關合併症
3. 減少住院天數
4. 維持日常生活活動能力與體耐力

● 術後復健運動指引與衛教

住院期間:0~1 天

1. 復健運動過程中須注意避免拉扯到引流管。
2. 疼痛處理

圓唇吐氣法: 鼻子吸氣,嘴巴噘起來慢慢吐。

圖一



圖二



橫膈呼吸:

一手放置肚子一手放置胸口,吸氣時引導氣流至雙手位置,盡量吸飽氣。

圖三



圖四



活動時傷口加壓辦法

圖五 傷口加壓法: 直接加壓法



圖六 交叉加壓法



3. 清痰技巧(Huff+ 咳嗽)

嘴巴呈扁平狀,發出”ha-”長音鬆動痰液,身體前傾雙手加壓腹部發出多聲choo。

圖七



圖八



4. 主動關節運動:

掌心抓握持續 5 秒後放鬆重複 10 次。

圖九



圖十



腳板上翹持續 5 秒後放鬆重複 10 次。

圖十一



圖十二



上肢外進行上舉/彎曲 10 次。

圖十三



圖十四



雙腳交替進行上舉/彎曲 10 次

圖十五



圖十六



5. 採漸進式坐起方式。

翻身至非傷側邊,手肘支撐下立起



術後第 2~3 天

1. 持續進行第一天衛教的運動。
2. **姿勢伸展活動**(傷側需肋間引流管拔除後再進行)。



挺胸



前曲



旋轉



側伸展

3. 肌力訓練



二頭肌



四頭肌

呼吸肌 9090 呼吸訓練



4. 控制呼吸困難程度在 4 分內,可從踏步開始漸進增加行走距離。

BORG SCALE	呼吸困難程度
0	沒有
0.5	非常非常輕
1	很輕度
2	輕度
3	中等程度
4 *	有點重
5	重
6	
7	很重
8	
9	
10	非常非常重(極限)

● 返家後建議

第 1~2 週避免劇烈運動，包括舉起食品袋，水等重物，直到複診時經醫師評估。2 週後你可以逐漸提升超過 2~5 公斤的東西。在 6 週內一點一點地回到常規活動。運動處方建議一週可進行 150 分鐘中等程度運動, 2~3 次肌力訓練。若需要更詳細的運動處方,可至復健科掛號尋求進一步的建議。

撰 稿: 黃意雯 物理治療師

動作示範:

PGY 鍾宏斌 物理治療師

PGY 楊子儀 物理治療師