

乳がん手術後のリハビリについて



なぜ乳がんの手術後にリハビリするの??



乳がんの手術後に傷の痛みや、胸・肩周りの筋肉が硬くなり、腕が上がりづらくなることがあります。



リハビリってどんなことをするの??

当院ではパンフレットを用いて、医師、理学療法士、作業療法士、看護師がチームとなり、リハビリ体操（肩周りの運動）の指導を行なっています。



リ ハ ビ リ 体 操

手術翌日よりステップ1の運動から開始していきます。
手術後の回復に合わせてステップアップしていきます。

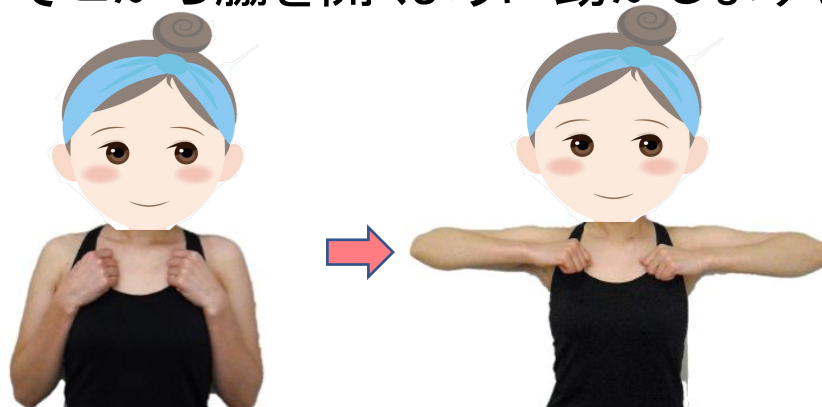
ステップ1 指の曲げ伸ばし運動

親指から小指まで順に指折りをし、次に小指から親指の順に開きます。



ステップ2 脇を開く運動

肘を曲げ、脇を閉めましょう。そこから脇を開くように動かします。



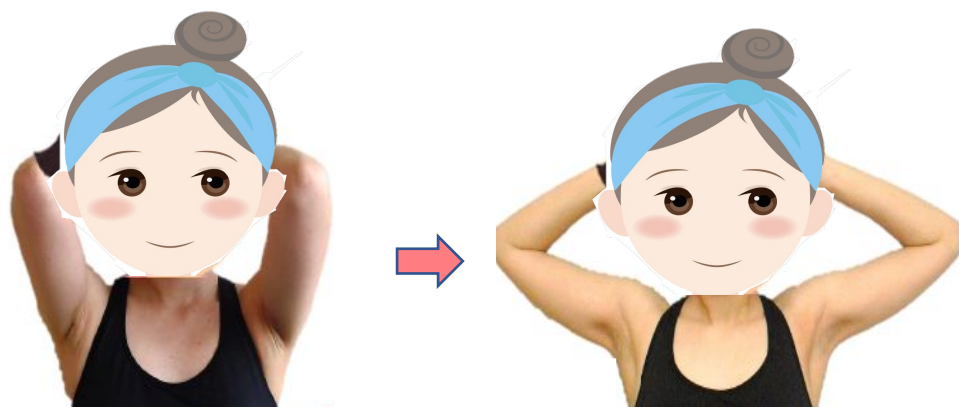
ステップ3 腕を上げる運動

胸の前で手を合わせ、そのまま天井へ向けて手を伸ばします。



ステップ4 胸を広げる運動

頭の後ろで手を組み、腕を開く、閉じるを繰り返します。



皮膚や筋肉がつっぱり感を感じるまで動かしましょう！！



退院後もリハビリはするの??

退院後も3カ月以上継続してリハビリ指導を 行いましょう。止めてしまうと傷の治る力に よって腕が上がりにづらくなることがあります。



でも・・・
なかなか体操ができそうにないわ・・・

日々の生活の中で体操の時間をつくることは大変なことだと思えます。でも、そんな方は家事動作や日常生活の中でリハビリになる活動もありますよ!!



例えば・・・

洗濯物を干す
机や窓を拭く
髪をといたり、結んだりするなど

普段の生活の中で、意識して腕を動かしましょう。



Message

乳がんの手術後はリハビリ体操を継続して行なっていきましょう。
退院後も例に挙げたように、生活の中で意識して腕を動かすことで腕が上がらなくて仕事や家事がやりづらいなど、日常生活での悩みを減らすことができます。
また、ウォーキングやストレッチなどの全身運動を行い、運動習慣をつけていくことも大切です。
次の日に疲れが残らない程度の無理のない範囲で運動に取り組んで いきましょう。

倉敷成人病センター
診療支援部 リハビリテーション科