



医療スタッフのページ

乳がん手術後のリハビリテーションについて

リハビリテーション科 作業療法士 岡本 真一

最近、増加している女性のがんの中に乳がんがあります。テレビやラジオ、院内の掲示物でご存知の方も多いと思います。今回は乳がん手術後のリハビリテーションについて述べさせていただきます。

乳がんて手術をうけると手術した側の肩の動きが悪くなることがあります。肩の動きを良くする目的にリハビリテーションが開始されます。まず、主治医の指示により手術の翌日くらいからお部屋にうかがい手術した側の腕の状態をみさせていただきます。最初に肘や手首、指の曲げ伸ばしの運動をします。この運動は手術した側の腕の腫れやつっぱり感の予防になります。腕全体に腫れがあるときは指先から肩の方向にゆっくりさすりまします。さする方法をお伝えします。次に肩の運動ですが手術した傷口にチューブが入っているのでごく軽く自分で動かします。リハビリ科の職員が手で支えて動かすこともあります。わきの下や傷口に違和感や痛みがあるときはすぐにお知らせ下さい。手術から2～3日目にはリハビ

リ室での肩の体操が始ります。病室からリハビリ室に来ることで気分転換にもなります。リハビリ室では主に滑車や棒を使った体操を行います。体操はストレッチを主体としたものです。傷口やわきの下の違和感や痛みも軽減してきます。主治医の判断で傷口のチューブも取れます。チューブが取れて傷口が安定すれば思いきって肩が伸ばせます。退院までは洗濯物を干したり、高い所に手が届くように肩をあげる体操を継続します。必要な方には体操の種類や方法をアドバイスします。

以上、簡単に乳がん手術後のリハビリテーションについて述べさせていただきました。以前のように胸の筋肉まで手術でとってしまい肩の動きが極端に悪い患者様は減少し、入院期間内でほぼ左右の肩の動きに差がなくなる患者様が増えていきます。早期発見、早期受診し短期間のリハビリテーションで家庭復帰できることを願っております。

