

乳腺癌术后身心康复必修课

文 / 山西省汾阳医院 刘俊明

关键词：乳腺癌；术后康复；肢体锻炼；心理调节

对于乳腺癌患者来说，手术是治疗的关键一步，但并非终点。术后，如何让肢体功能恢复如初，以及如何让心理状态重归平稳，才是康复路上需要面对的难点。接下来，我们将从肢体锻炼与心理调节这两个维度出发，为乳腺癌术后患者提供一套系统、实用的康复指引，供患者参考。

一、肢体锻炼：循序渐进，让手臂重获灵活

1. 术后1~2周：伤口愈合期，以被动运动为主

(1) 核心目标

促进局部血液循环，预防血栓形成与肩关节粘连，减轻手臂水肿。

(2) 推荐训练

①手指与腕关节训练：缓慢屈伸五指，做握拳、放松动作，每组10次，每日3组；腕关节顺时针、逆时针旋转，每组5次，每日2组。

②被动肩关节活动：患者取仰卧位，放松肩部，由家人或康复师辅助，轻轻将患者手臂向前屈、向外展，停留3秒后缓慢复位。每组3~5次，每日1~2组。注意避免牵拉腋下伤口。

③手臂画圈训练：患者取坐位或站立位，手臂自然下垂，以肩关节为中心，缓慢做小幅度顺时针、逆时针画圈。每组5次，每日2组。

2. 术后3~6周：功能恢复期，增强肩关节活动能力

(1) 核心目标

扩大肩关节活动范围，恢复手臂上举、外展、内收功能，为日常活动奠定基础。

(2) 推荐训练

①爬墙训练：患者面对墙壁站立，双脚距离墙面约30厘米，手臂前伸，双手掌心贴墙，保持身体不动，双手交替缓慢沿墙面向上移动（每次上移1~2厘米），如同“爬行”，尽可能爬到最高处后再缓慢放下。每组3次，每日2组。

②交叉抱肩训练：患者取坐位，将患侧手臂缓慢交叉伸向对侧肩膀，用健侧手轻轻辅助按压，感受肩部拉伸，停留5秒后放松。每组5次，每日2组。注意避免用力过猛。

③弹力带抗阻训练：准备一根轻度弹力带，一端固定于身体前方，患侧手握住弹力带末端，缓慢向外展、向后伸。每组5~8次，每日1组，可以增强肩部肌肉力量。

3. 术后6周以上：功能巩固期，恢复正常活动能力

(1) 核心目标

全面恢复肢体功能，满足日常家务、工作及轻度运动需求，增强肌肉力量与耐力。

(2) 推荐训练

①日常活动：尝试用患侧手臂完成穿衣、梳头、刷

牙、擦桌子、晾衣服等动作,逐步增加患侧手臂的使用频率,减少对健侧手臂的依赖。

②全身运动:伤口完全愈合后,可适度进行一些温和运动,如游泳、慢跑、做瑜伽等。

③提重物训练:可选择拎购物袋、举哑铃等方式,从1千克开始逐步增加,增强手臂肌肉力量,预防肌肉萎缩。

二、心理调节:接纳自我,重建内心力量

1.术后1~3个月:适应期,接纳身体变化

(1)核心任务

正视手术带来的身体改变,释放负面情绪,建立康复信心。

(2)实用方法

①自我接纳练习:每天花5分钟观察自己的身体,告诉自己“疤痕是勇敢的印记”,逐步适应身体的变化。

②情绪释放:向家人、朋友倾诉内心感受,避免情绪压抑;也可写情绪日记,记录每天的心情变化与点滴进步,从细节中积累成就感。

③放松训练:每天睡前10分钟进行深呼吸冥想(坐姿放松,吸气4秒,屏息2秒,呼气6秒),或听舒缓的音乐、白噪声,以缓解焦虑情绪。

2.术后3~6个月:重建期,回归生活节奏

(1)核心任务

转移注意力,重建社会连接,逐步恢复正常的工作与社交。

(2)实用方法

①培养兴趣爱好:选择绘画、书法、养花、烹饪、旅游等自己喜欢的活动,丰富生活内容,将注意力转移到积极的事物上。

②恢复社交与工作:主动联系朋友、同事,参与聚会、户外活动等,在身体条件允许时尝试回归工作,重塑自我价值感。

③参与互助团体:加入乳腺癌患者康复互助群或线下组织,与有相似经历的病友交流康复经验,从同伴的支持中获得力量。

3.术后6个月以上:稳定期,增强康复信心

(1)核心任务

积极康复,科学应对复发焦虑,规划未来生活。

(2)实用方法

①学习康复知识:通过正规渠道了解乳腺癌术后复发的监测方法与预防措施,避免被网络上的负面信息误导,减少对未知的恐惧。

②规划生活目标:设定短期与长期目标,使生活有方向感,增强对未来的信心。

③正视复发焦虑:复发焦虑是正常的情绪反应,不必压抑,可通过定期复查、保持健康生活习惯等可控行为来缓解,牢记“科学监测加积极生活,方能最大程度降低复发风险”。

三、结语

乳腺癌术后康复并非一蹴而就,过程中可能遇到肢体恢复缓慢、情绪波动、生活习惯改变等挑战。但请相信,每一次坚持,都在向健康靠近。

对家人、朋友而言,建议多陪伴、少说教,耐心倾听患者的感受,给予正向情感支持。同时,避免过度保护,鼓励患者自主完成力所能及之事,以增强其自信心。可陪患者一起锻炼身体或参与社交活动,减少其孤独感。

对患者而言,不必强装坚强,应主动向家人、朋友或医生寻求帮助。若出现持续2周以上的情绪低落、失眠、食欲减退等症状,或有消极想法,请及时联系专业医生,通过科学方式进行干预。

药物与人

本文编辑:王佳昕

