

## 頭頸部癌症病患復健運動

頭頸部癌症病患接受放射線治療時在治療部位，會產生組織纖維化，導致程度不等的牙關緊閉或頸部僵硬等現象。在完成治療後，建議每日持續復健運動。

### 壹、轉介復健科/耳鼻喉科時機


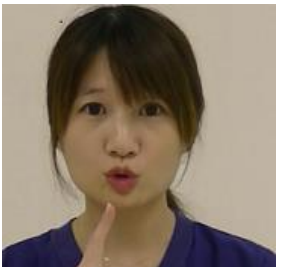
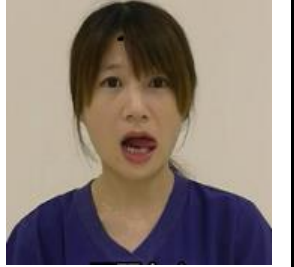
預計做放射線治療後，會診轉介耳鼻喉科，安排復健治療包涵物理治療、吞嚥治療、語言治療等。

### 貳、提醒注意事項

做運動時建議看鏡子，著寬鬆衣物。每項運動一天多回，每回最少5次以上，各動作持續3-5秒，逐日增加次數，量力而為，切忌突然或過度用力。

\*復健科物理治療師示範圖示

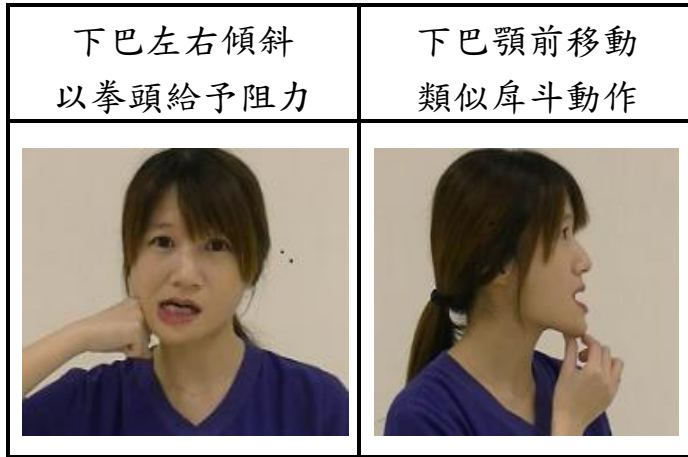
一、唇部運動及舌頭運動：展唇、大口笑、嘟唇、舌頭向左向右移動。

展唇	大口笑	嘟唇	舌頭左、右、上、下移動
			

二、頸部運動：低頭、仰頭、頭部左轉、頭部右轉。

低頭下巴碰胸口	仰頭	頭部向左轉 90° 眼睛看到肩膀	頭部向右轉 90° 眼睛看到肩膀
			

### 三、顛顎關節運動:下巴左右傾斜、下巴顎前運動。



參、治療結束：維持足夠營養，睡眠充足，培養運動習慣，保持愉快心情。

肆、門診追蹤：定期安排回診追蹤。

伍、諮詢服務電話

一、(02)7728-1031 或 7728-1022 (放射腫瘤科 B1 門診櫃台)

二、網路掛號可預約期間為三個月，或撥打預約掛號專線：  
02-8966-9000。

陸、參考文獻

一、陳敏銓等合著(2017)·癌症護理學(第二版)·台北：華杏。

二、張黎露、周繡玲、邱文姿、謝嘉芬、李佳諭、謝忱希、洪敏瑛、蔡玉真(2015)·放射線治療之皮膚炎預防及照護指引，腫瘤護理雜誌，15，81-98。<https://doi:10.3966/168395442015121503006>

三、Chou, H. L., Shueng, P. W., Liao, L. J., Hsu, C. X., Kuo, D. Y., Lo, W.C.,... & Hsieh, C. H. (2019). Prophylactic NS-21 maintains the skin moisture but does not reduce the severity of radiation dermatitis in patients with head and neck cancer: a randomized control trial. *Radiation Oncology*, 14(1), 1-9.

四、宋瑞祥、黃昭竣、楊凱傑、陳冠誠(2019)。復健治療運動對於乳癌術後之生活品質之探討—以上臂症狀與患側乳房症狀為例。台灣復健醫學雜誌，47(2)，117-124。  
[https://doi.org/10.6315/TJPMR.201912\\_47\(2\).0005](https://doi.org/10.6315/TJPMR.201912_47(2).0005)

五、楊若筠、陳美慧、鄧復旦(2016)。個案報告：吞嚥訓練在舌癌病患之治療成效。台灣聽力語言學會雜誌，(35)，21-35。  
<https://doi.org/10.6143/JSLHAT.2016.04.02>

- 六、洪詠淳 (2019)。頭頸癌術後復健運動有效改善關節活動受限與疼痛。彰基院訊，36(9)，12-13。  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20140814001-201909-201910180010-201910180010-12-13>
- 七、李怡昀、林慧芬、林亞蓉 (2021)。外加徒手治療對放射線治療及手術後頭頸部癌療癒者的效果：個案報告。物理治療，46(2)，73-80。  
[https://doi.org/10.6215/FJPT.202106\\_46\(2\).0003](https://doi.org/10.6215/FJPT.202106_46(2).0003)

手機下載 QR code



編印單位：放射腫瘤科  
編印日期：2022年09月15日第8版  
全院編碼：亞東醫院出版品 SH085

宗 旨：持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任

願 景：成為民眾首選的醫學中心