

乳がん手術後の

リハビリテーション

ときわ会 常磐病院 リハビリテーション課

# CONTENTS

リハビリテーションについて ..... 2

運動を始める前に ..... 3・4

## リハビリテーションの内容

手術後 1～2 日目 ..... 5～8

手術後 3～4 日目 ..... 8～10

手術後 5～6 日目 ..... 11～12

手術後 7 日目 ..... 12～13

退院後 ..... 14・15

## リンパ浮腫について

リンパ浮腫とは ..... 16

蜂窩織炎について ..... 17

リンパ浮腫予防・日常生活での注意点 ..... 18～20

## リハビリテーションについて

- 乳がんの手術をすると多くの場合、痛みやつっぱり感により腕が上がりにくくなることがあります。ほとんどの場合傷の影響というよりは、胸や肩・腕などの筋肉が硬くなったり、傷や痛みの出現の不安から腕をかばってしまい筋肉の緊張状態が続くことで動きにくくなったりします。これらの症状を予防・改善するためにも手術後のリハビリテーションが大切となります。
- 運動は無理のない範囲で徐々に進めていきましょう。痛みにより積極的な運動が難しい場合も、出来るだけ肩や腕の力を抜いてリラックスすることから始めましょう。
- 手術後すぐは痛み止めを上手に使いながらリハビリテーションを進めていきましょう。
- 入院による身体活動量の低下から循環障害をきたし腰痛や肩こりなどを訴える方も多いため、体調の許す範囲で積極的に歩行などを行いましょ

# 運動を始める前に

## 術前評価

手術の前日または当日の朝に理学療法士および作業療法士により、術前の身体機能評価を行います。肩関節のあがり具合やむくみの早期発見に用いる腕の周経などの評価をしていきます。

運動の実施に関して不安なことがあれば、何でもご相談ください。

■リンパ節郭清術を伴う場合は、手術後リハビリテーションスタッフとともに運動を実施します。センチネルリンパ節生検にてリンパ節郭清術を実施しなかった場合はパンフレットをみなながら自分で運動を行って頂く事になりますので、不明な点は看護師へお尋ね下さい。

## 深呼吸

リハビリテーション実施前に深呼吸を行いましょう。また、運動中も呼吸に合わせてゆっくり行くとリラックス出来るとともに、身体の余分な力が抜けてより運動の効果が高まります。

## 運動回数

痛みやその日の体調に合わせて1日3～4回を目安に行いましょう。



## リハビリテーションの継続期間

乳房部分切除術＋センチネルリンパ節生検	退院後 3 ヶ月
乳房切除術＋センチネルリンパ節生検	退院後 4 ヶ月
リンパ郭清を受けた方	退院後 6 ヶ月

抗がん剤治療を受けられる方は…

+

抗がん剤治療期間

## 手術後抗がん剤治療を受ける方

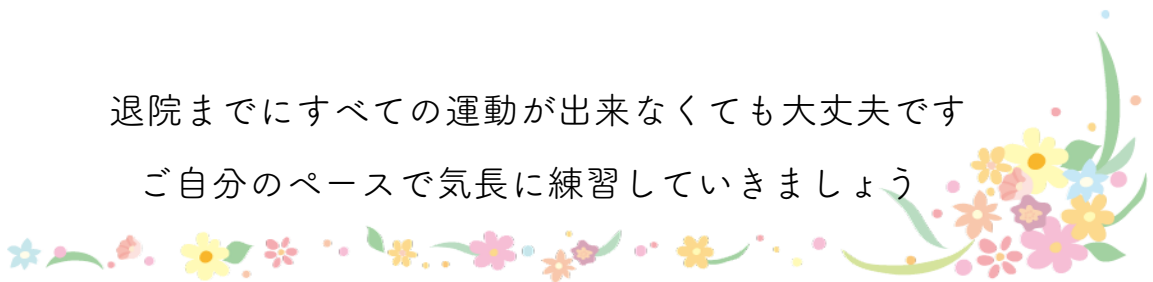
抗がん剤治療期間は出来る範囲で運動を継続しましょう。  
副作用など体調によっては運動が出来ない日もあるかもしれません。  
調子の良いときにできる範囲で実施してみましょう。

## 温めてリラックス

入浴中または入浴後にゆっくり動かしてみるのも良いです。ホットパックなどで患側の背部を温めてから運動を行うと、緊張がほぐれて痛みが出にくくなります。

退院までにすべての運動が出来なくても大丈夫です

ご自分のペースで気長に練習していきましょう

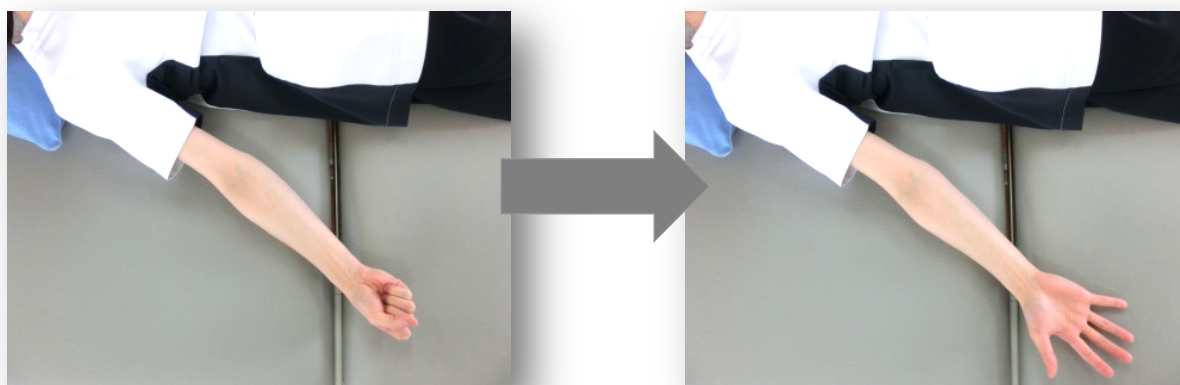


## 手術後 1～2日目

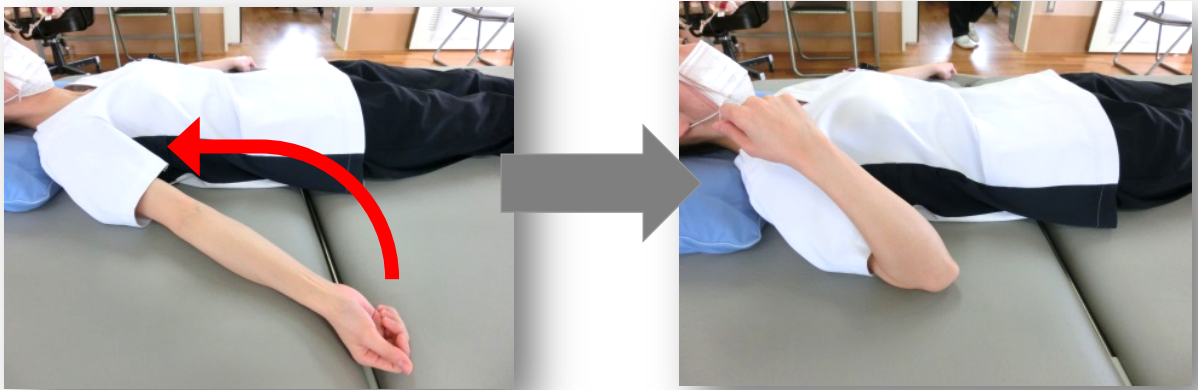
### 深呼吸



### 指の曲げ伸ばし



## 肘の曲げ伸ばし



腕が疲れたり、だるくなったりした場合は、クッションや重ねたバスタオルの上に乗せて休みましょう。



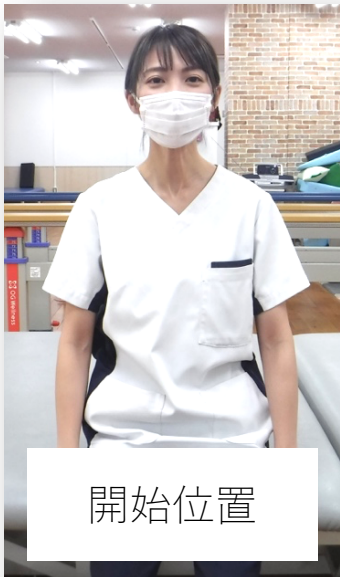
Relax

Break



## 首のストレッチ

- 首の周りの筋肉をほぐします。
- 痛みなどの恐怖心から無意識に首や肩に力が入ったり、動かないことによって循環不良を来し、肩こりや痛みが増してしまうことがあります。
- 左右 5～10 秒かけてゆっくりと深呼吸に合わせてストレッチしていきましょう。



## 身の回り動作の実施

---

- 肩関節の上がりが約 90 度以下であれば、手術をした側の腕を使っても問題ありません。
- シャワー浴でのシャンプーや整容動作、ドライヤー、歯磨き、着替え、歩行時の腕の振り、ペットボトル開栓等痛みをみながら行ってみましょう。

## 手術後 3 ～ 4 日目

### 肩の内・外まわし

---

- 肘を 90 度に曲げて脇につけ、内側と外側にまわします。





## 肩すくめ

息を吸いながら両肩をあげ、息を吐きながらおろします。

肩甲骨の動きを意識して行いましょう。



## 肩甲骨の内・外運動

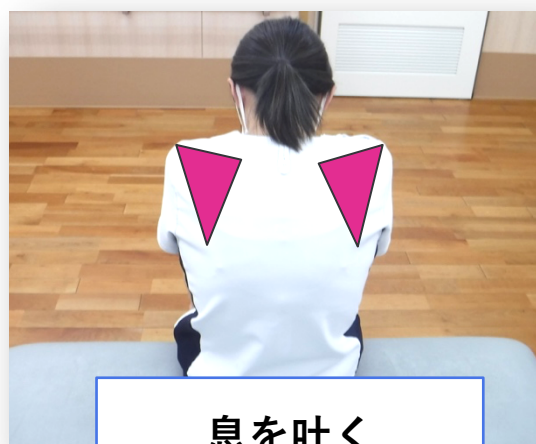
左右の肩甲骨を互いに離したり、近づけたりします。この運動も深呼吸に合わせて、肩甲骨を近づける時に息を吸い、離す時に息を吐きます。



後ろから見ると…



息を吸う



息を吐く

### 肩の横あげ

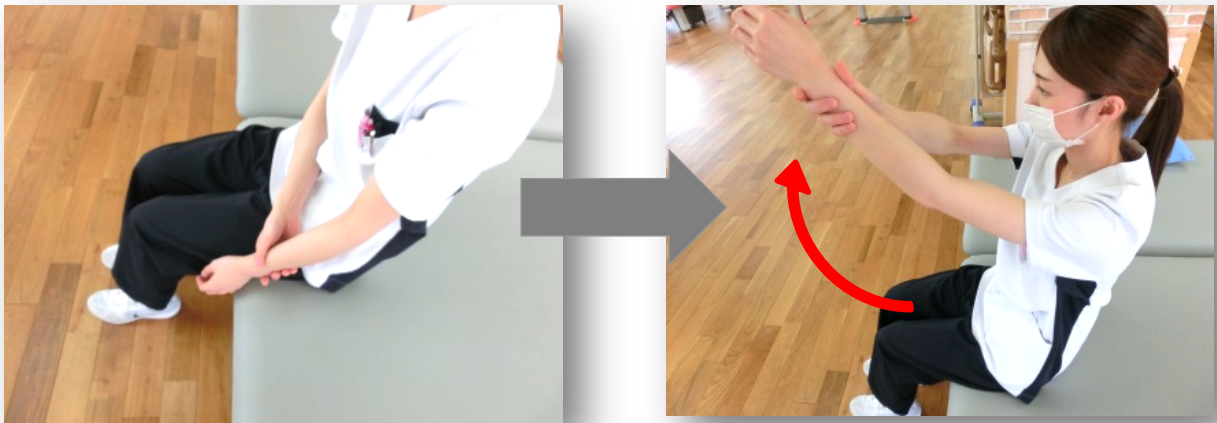
- 両手を身体の脇から横に 45 度程度まであげます。



## 手術後 5 ～ 6 日目

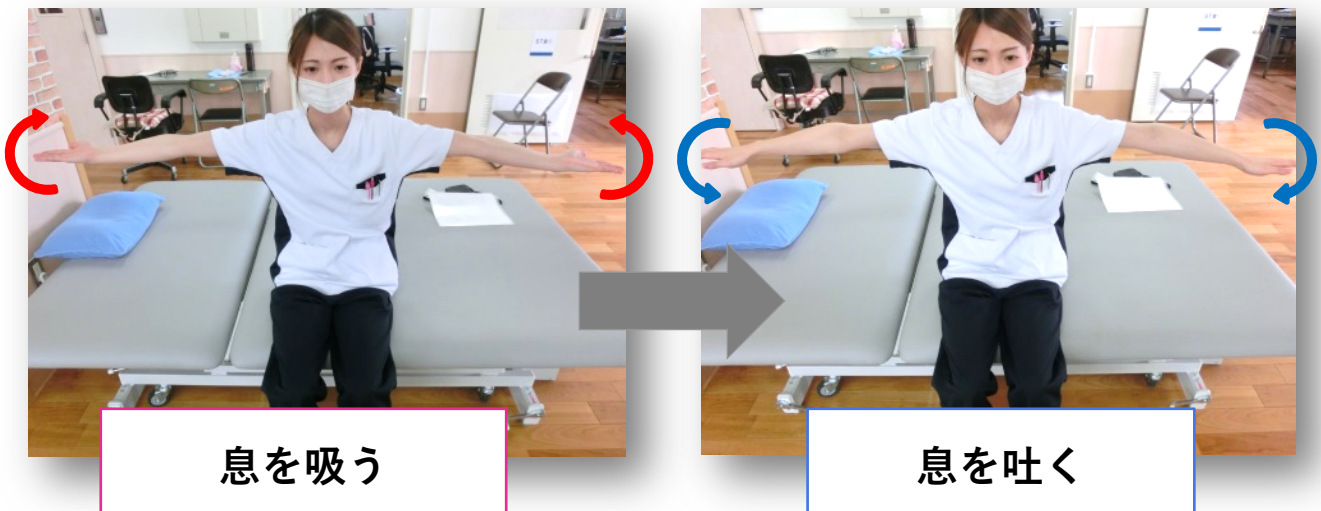
### 肩の挙上運動

- 手術した方の腕を反対の手で持ち、ゆっくりと上にあげます。



### 風車運動

- 肘をしっかりと伸ばしながら両手を水平に広げます。
- 息を吸いながら腕を後ろ向きに回し、手のひらを上向きにします。  
息を吐きながら手のひらを下向きに戻します。





## 肩まわし

- 両手を肩につけ肘で大きな円を描くように肩を回します。
- 左右の肩甲骨も一緒に大きくまわすように意識しましょう。  
前回しと後ろ回しの両方行います。



## 手術後 7 日目～

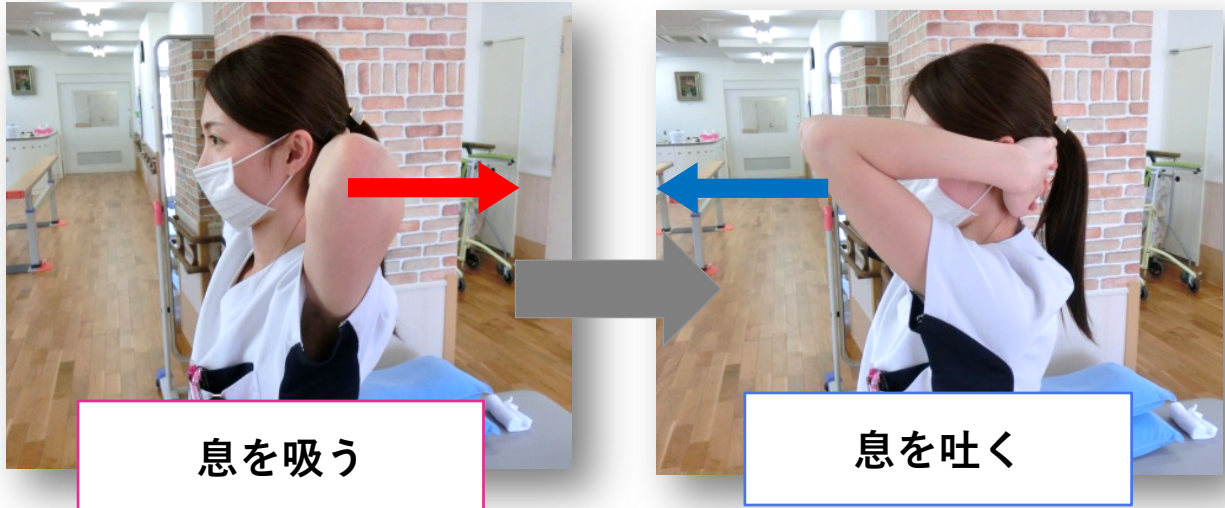
### 肩の挙上運動

- 両手を組み左右同じくらいの力で腕をあげます。
- なるべく手術していない側の腕の力に頼らないようにあげてみましょう。  
出来る方は手を離し、両手をそれぞれ別々にまっすぐ上に挙げられると  
なお良いです。



## 羽ばたき運動

- 頭の後ろで両手を組みます。
- 息を吸いながら両腕を開き、 息を吐きながら両腕を閉じます。
- 不安な方は仰向けで寝た状態から始めましょう。



## 肩の横あげ

- 肘を曲げずに腕をなるべく高く身体の横からあげます。
- 手のひらは上を向けながら、最終的には頭の上で合わせましょう。



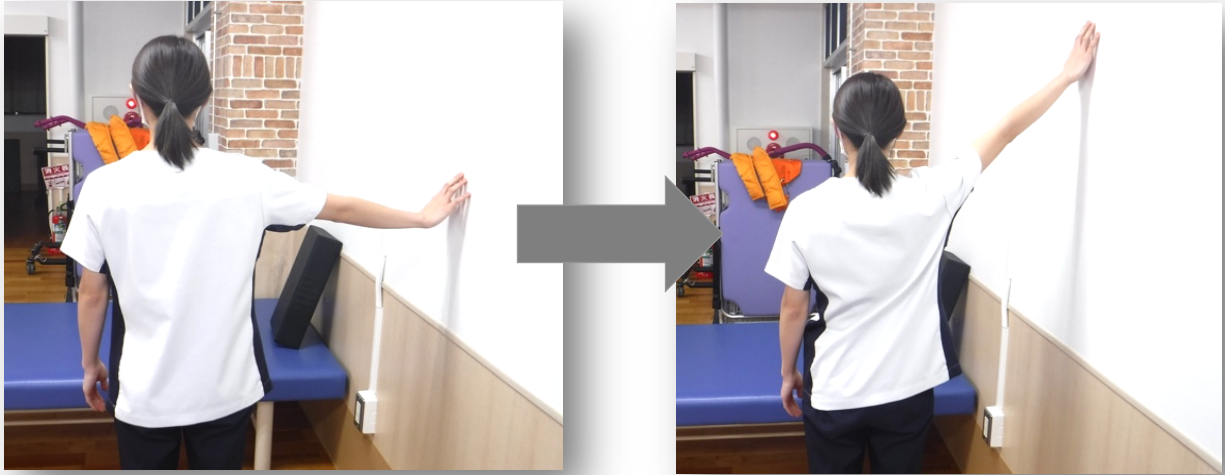
## 退院後～

- 退院してからは手術前に行っていた動作にも積極的にチャレンジしてみましょう。痛みや入院による安静で普段使用していた筋肉を使用しなくなることで、筋力が低下することがあります。
- 今までに実施した運動にプラスして 500ml のペットボトルを持ちながら運動を行うことで筋力トレーニングの効果も期待出来ます。
- 自宅に帰り肩のあがりが悪い時は、壁などを使用してリハビリテーションを行うことも出来るため参考にしてみてください。

### 肩の挙上



## 肩の横あげ



達成の目安：手術後1～1ヶ月半で背中に手が回せることが目標です



1日1回は両手を高くバンザイしてみましょ。その日の調子を確認することにも繋がります。

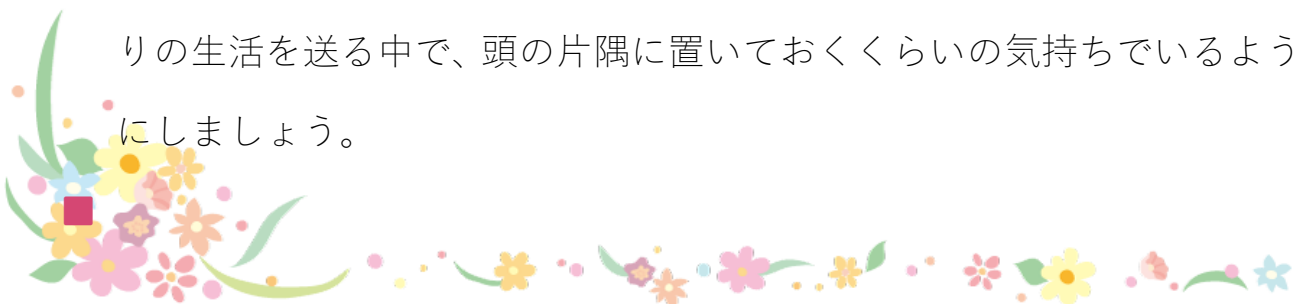




## リンパ浮腫について

### リンパ浮腫とは

- 腋窩リンパ節郭清をされた方は、リンパ節を切除したことでリンパ液の流れが悪くなり術側の手や腕にむくみが生じる可能性があります。これをリンパ浮腫といいます。
- 手術後～1ヶ月くらいまでの一過性の浮腫や化学療法の副作用による浮腫などはリンパ浮腫とは区別されています。
- 基本的にリンパ浮腫は徐々に進行していきます。放置すると悪化する可能性もあります。また、蜂窩織炎などの合併症を起こすことで急激に発症することや、何年も経過してから発症する場合があります。
- リンパ浮腫を予防・改善するためには日常生活での注意点がいくつかあります。しかし、過度に気にしすぎると腕を動かす機会が減り、肩が上がらなくなることにも繋がります。以下の予防・ケア方法などは普段通りの生活を送る中で、頭の片隅に置いておくくらいの気持ちでいるようにしましょう。



## 蜂窩織炎について

- リンパ浮腫を発症した方にみられる合併症の1つに「蜂窩織炎」といいう症状があります。リンパ浮腫を発症するとリンパ液の流れが悪くなるため、小さな傷の場合でもそこから細菌が侵入し腕に炎症が広がる可能性があります。これを蜂窩織炎といいます。
- 以下の症状が見られる場合にはすぐに主治医に相談しましょう。

### 蜂窩織炎の症状

- 手術をした側の腕に赤い斑点や広範囲に皮膚の赤みがある
- 熱感があり痛みがある
- 38°C以上の発熱がある
- 症状が軽症の場合

発熱はなく皮膚の赤みも限られた範囲にとどまることがあります。

- ※ 赤みや熱感があっても細菌感染が原因ではない場合もあるため、主治医に相談しましょう。

## リンパ浮腫予防＊日常生活での注意点

### 腕を強く圧迫しない

- 手術した側の腕を局所的に締め付けるようなことは避けましょう。

- 例えば…

下着・衣服・時計・指輪・ゴムバンドの着用  
血圧測定・腕枕・指圧やマッサージ



### 腕を過度に酷使しない

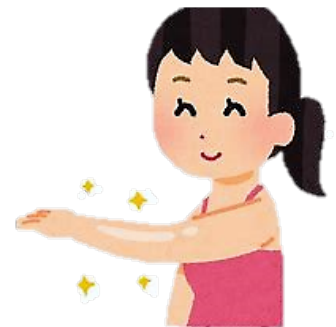
- 買い物などで重い荷物を持つ際は、買い物カートを使用したりご家族様に協力してもらうなどしましょう。リュックサックのような肩を締めつけるものは長時間使用しないようにしましょう。
- 過労や外傷、細菌感染からリンパ浮腫を招くことがありますので、家事や仕事で無理をしすぎずゆったりと暮らすことが大切です。

## 長時間同姿勢をとらない・腕を下げたままにしない

- 長時間同じ姿勢を保つ場合には、時々肩や首回しなど軽いストレッチを行いリンパの流れを促しましょう。
- 休息時やテレビを観ている時は、腕を大きなクッションに乗せるなどして、心臓よりも高い位置にする工夫が必要です。長時間連続した運転などは避け、こまめに休憩し軽いストレッチや運動を行うことも効果的です。

## スキンケア

- 手術した側の腕は清潔に保ちましょう。
- 特に乾燥には気をつけ、必要時は保湿クリームで保湿をします。汗をかいた際は、しっかり拭き取ることが大切です。
- 屋外での活動（ウォーキングやガーデニング等）は長袖の衣類を着用し、土などを触る場合はゴム手袋を着用しながら楽しみましょう。





■ 具体的には以下のようなことに注意しましょう。

- 怪我や虫刺され・ペットの爪による引っ掻き傷
- 日焼け
- 湿布やテープによるかぶれ
- 深爪や甘皮を無理に引っ張ること
- 脱毛処理による傷やカミソリまけ
- 刺激の強い化粧品や洗剤

### セルフチェック

■ 皮膚つまみや圧痕テスト、目で観察をして  
むくみの早期発見に努めましょう。



### リンパ浮腫と診断された場合時は…？

圧迫療法（スリーブの着用）、運動療法、リンパドレナージ、  
スキンケア、栄養指導（体重管理）、症状に合わせた  
ケアや治療方法があります。



退院後ご不明な点がございましたら病院へご連絡下さい。

ときわ会 常磐病院 電話番号：0246-81-5522