

癌症復健



消化道術後運動計畫



講師:OTR 王柏堯

臺北榮總 復健醫學部 職能治療師

癌症希望基金會 特約職能治療師/癌症復健講師

臺灣癌症基金會 特約職能治療師/癌症復健顧問

自我介紹

臺北榮總 復健醫學部 職能治療師

癌症希望基金會 復健講師

臺灣癌症基金會 復健顧問



近年出版作品：

網路搜尋：
癌症復健跟著做，
提升生活好品質。

國內第一本
癌症專業復健指導

台北榮總職能治療師
王柏堯◎著



【抗水陸復健】P137



【虛學拉筋復健】P121



【腳下拾物減少負擔】P220

作者以自身曾照顧罹癌母親的經驗，輔以臨床指導的癌症病患案例，提出可觀察病人各時段體力狀況，量身改造居家環境與規劃一周日程，幫助癌友克服「癌因性疲累」的病態作息，盡享回歸到日常生息之中。

癌症復健跟著做 提升生活好品質



（專文推薦）

林聖哲 台南郭綜合醫院副院長
周正亮 台北榮總復健醫學部主任
陳宜男 彰化縣職能治療師公會第一、二屆理事長
黃瓊珣 美善社會福利基金會復健專業團隊顧問
楊育正 台灣安寧照顧基金會董事長

（強力推薦）

王正旭 基隆長庚醫院血液腫瘤科主治醫師
朱為民 台中榮總嘉義分院緩和療護病房主任
張玲慧 台灣職能治療學會理事長
賴基銘 台灣癌症基金會執行長
簡文仁 中華肌肉放鬆會理事長
李婉萍 榮新診所營養師
范義之秀 技職鬥士陳立宏之妻
林虹汝 《癌症學校教我的事》作者
星希亞 抗癌部落客
TNIOP CLERK 的路障生活
三個字 SUNGUTS 網路人氣物理治療師
小對醫師 女外科的辛味日記作者

li.o 原水文化

癌症與運動

復健or運動？

癌症治療

治療



副作用



後遺症

癌症復健的組成

治療手法



保健衛教



運動處方

治療師的治療模式(一般)

一般治療

- 動作體能訓練
- 肌肉關節併發症處理
- 姿勢保健觀念
- 輔具使用建議



治療師的治療模式(特殊)

特殊治療

- 乳、婦癌抗水腫按摩
- 頭頸癌口腔治療
- 腦癌動作重建



運動降低死亡率

[Int J Colorectal Dis.](#) 2022; 37(8): 1751–1758.

Published online 2022 Jul 27. doi: [10.1007/s00384-022-04224-5](https://doi.org/10.1007/s00384-022-04224-5)

PMCID: PMC9388423

PMID: [35882678](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35882678/)

Exercise and colorectal cancer survival: an updated systematic review and meta-analysis

[Kay T. Choy](#),^{#1} [Kenneth Lam](#),^{#2} and [Joseph C. Kong](#)^{3,4,5}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

針對未遠端轉移的CRC患者

每週有中度身體活動，可下降死亡率

中度身體活動 (每週3-6小時)

運動降低CRC之復發率

Association between physical activity and the time course of cancer recurrence in stage III colon cancer

[Justin C Brown](#),¹ [Chao Ma](#),² [Qian Shi](#),³ [Donna Niedzwiecki](#),⁴ [Tyler Zemla](#),³ [Felix Couture](#),⁵ [Philip Kuebler](#),⁶ [Pankaj Kumar](#),⁷ [Judith O Hopkins](#),⁸ [Benjamin Tan](#),⁹ [Smitha Krishnamurthi](#),¹⁰ [Eileen M O'Reilly](#),¹¹ [Anthony F Shields](#),¹² and [Jeffrey A Meyerhardt](#)²

[▶ Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

約1700名患者之問卷調查，追蹤約6年

每週有身體活動，可下降術後復發率

身體活動加運動（每週9小時以上）

身體活動、運動、健身

Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.

[C J Caspersen](#), [K E Powell](#), and [G M Christenson](#)

▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

-
- 身體活動：肌肉骨骼的活動，如走路、家務、園藝
 - 運動：有計劃與結構化的身體活動
 - 健身(physical fitness)：更有技巧性的運動模式

術後復健



術前術後之運動

最常接觸到的癌症族群

- 術後復健可提升病患體能、促進功能性動作
- 術後復健可減少術後的併發症
- 預防關節僵硬、肌肉流失

患者各階段的治療方針



被動關節運動
使用副木或輔具
擺位、轉位技巧指導



床上運動：腳踝·抬臀·抬手運動
坐姿訓練：搖高床頭/不頭暈或噎咳
呼吸訓練：腹式呼吸法



坐姿訓練：坐於床邊或輪椅
站姿訓練：用助行器練習
行走訓練：短距離行走



高挑戰的日常生活功能
(爬樓梯、外出、提重物)
預防跌倒

術後常見的肌肉骨骼問題

與年紀、術式、體況、病程有關

- 臥床所導致的關節僵硬、肌肉無力
- 腹部肌肉力量的失調
- 肌耐力下降

術後運動-促進恢復

術後復健可減少術後的併發症

- 預防關節僵硬、肌肉流失
- 促進體能的恢復
- 身體功能的復建與治療 / 轉介復健科

術後運動

運動類型

上、下肢床上運動

軀幹床上運動

坐起至床邊

注意事項

注意生命徵象

注意管線問題

動作緩和





術後肢體運動



癌症副作用治療方式(NCCN指引)



非藥物治療



藥物治療

三種運動型態

阻力運動



伸展運動



有氧訓練



綜合訓練效果佳

整合性術後復健計畫

整合復健計畫

術後復健
核心肌群
有氧運動



增進體能

運動之注意事項

- 請先取得主治醫師許可
- 避開化、放療前後兩天
- 適量維持活動量即可
- 有**人工血管者**，要注意動作
- 可以找專業的治療師、教練指導

人工血管之注意事項

- 運動前請先諮詢主治醫師
- 勿過度用力
- 勿做過度的肩部旋轉



術後復健

注意事項

- 儘早開始
- 醫師轉介

適用對象

- 避免肌力流失
- 早日恢復體能



第一式：頂天立地 氣非凡

- 站姿
- 雙手放於胸前
- 呈現三角形
- 雙手慢慢往天空抬舉
- 掌心朝上，維持十秒鐘
- 手往外打開，慢慢降下。

➤ 做出動作並撐十秒為一次

➤ 每日三次



第二式：腳踝下壓 防垂足

- 躺、坐姿
- 腳踝下踩
- 維持十秒鐘
- 腳踝上勾

➤做出動作並撐十秒為一次

➤每日三次



第三式：單腿伸抬壯大腿

- 坐姿
- 雙手輕鬆至於身體兩側
- 先抬起右腳，把腿伸直
- 把腳掌往身體方向勾
- 維持姿十秒鐘
- 換左腳試看看

- 做出動作重複十次
- 每日三回



第四式：Draw in 呼吸法

- 躺、坐姿
- 手放在肚臍以下區域
- 縮小腹動作，微微的即可
- 三到五個呼吸
- 使用鼻吸鼻吐或鼻吸口吐
(吸氣數兩秒，吐氣數四秒)
- 做出動作重複十次
- 每日三回





核心強化

注意事項

- 甫術後不適合
- 1-2個月慢慢開始

適用對象

- 增強體能者
- 提升核心穩定度





左：可正常抬腿



右：無法抬起

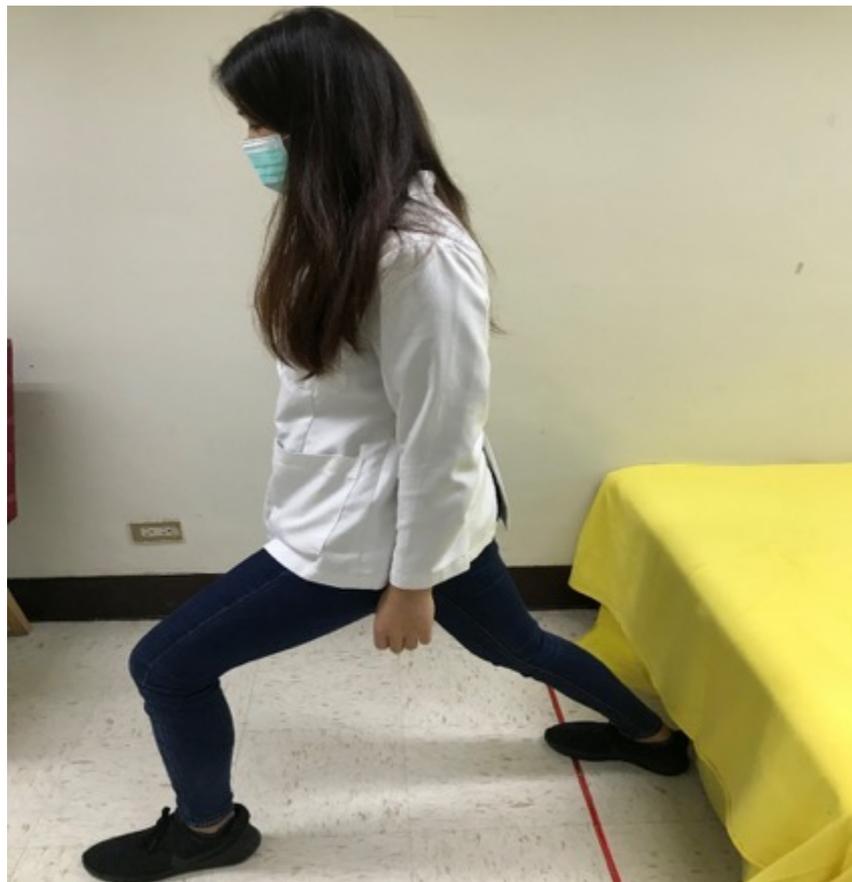
第一式：馬步扎穩身力壯

- 站姿
- 兩腳與肩同寬
- 腳掌微微向外
- 慢慢坐下的感覺
- 呈現半蹲狀態
- 肚子用力，維持十秒
- 再慢慢抬起屁股
- 回到原姿勢。
- 做出動作重複十次
- 每日兩回



第二式：前弓跨步健腿力

- 站姿，雙手叉腰
 - 右腳向前跨一步
 - 彎曲膝蓋呈現弓箭步
 - 左腳向後伸直
 - 維持此姿勢
-
- 做出動作重複十次
 - 每日三回



第三式：拱橋抬臀撐天地

- 躺姿
- 兩腳與肩同寬
- 雙手置於身體兩側
- 屁股抬高
- 肚子用力
- 維持十秒
- 再慢慢放下屁股
- 回到原姿勢。
- 做出動作重複十次
- 每日兩回



核心肌群運動



有氧運動

注意事項

- 甫術後不適合
- 1個月慢慢開始

適用對象

- 增強體能者
- 提升心肺功能
- 促進肌耐力



第一式：原地踏步有氧動

- 站姿
- 兩腳與肩同寬
- 雙手置於身體兩側
- 抬高左腳到腰部高度
- 膝蓋碰觸手掌
- 抬高右腳到腰部高度
- 膝蓋碰觸手掌
- 重複此動作
- 每回合5-10分鐘
- 每日兩回



第二式：核心快走法

- 適合時機：術後1個月後開始
- 目標步數：7000-7500步
- 目標時間：1小時/每天
- 初階/中階/高階



初階核心快走法

- 適合時機：術後1個月
- 目標步數：7000-7500步
- 目標時間：1小時/每天
- 增加走路的難度
- 走樓梯、天橋、斜坡等



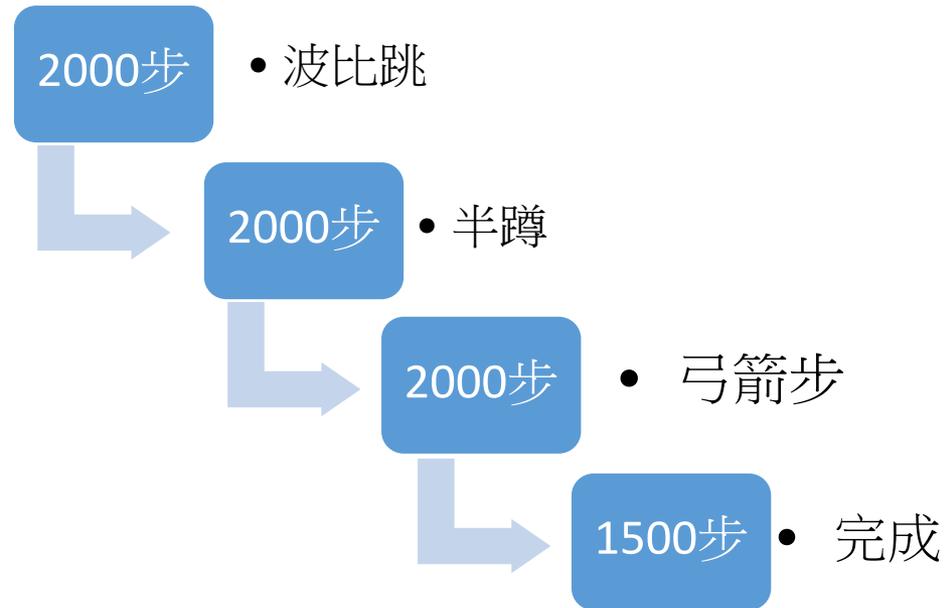
中階核心快走法

- 適合時機：術後2個月
- 目標步數：7000-7500步
- 目標時間：1小時/每天
- 增加輕度負重
- 1-4公斤/小啞鈴、水瓶



高階核心快走法

- 適合時機：術後3個月
- 目標步數：7500步
- 目標時間：1小時/每天
- 加入核心運動
- 波比跳、快速深蹲、弓箭步



核心快走法



心肺功能訓練

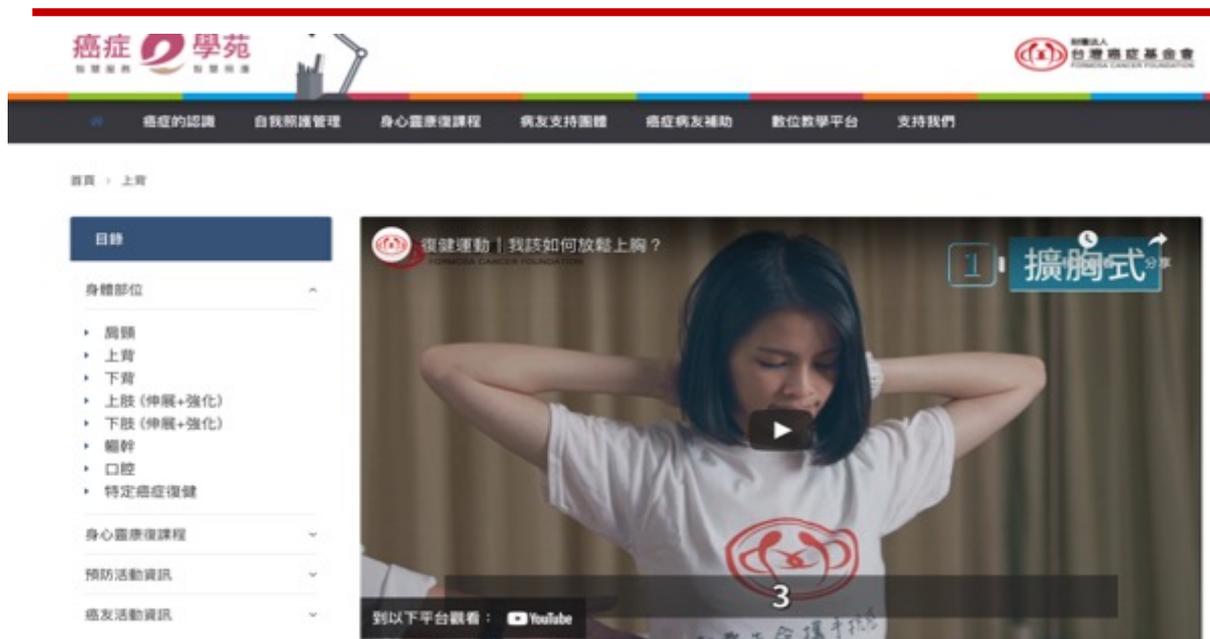


癌症患者-團體運動治療



癌友運動資源

臺灣癌症基金會 - 癌症 e 學院



The screenshot displays the website interface for the Taiwan Cancer Foundation's 'Cancer e-Academy'. At the top, there are logos for '癌症學苑' (Cancer e-Academy) and '臺灣癌症基金會' (Taiwan Cancer Foundation). Below the logos is a navigation bar with the following menu items: 癌症的認識, 自我照護管理, 身心靈康復課程, 病友支持團體, 癌症病友補助, 數位教學平台, and 支持我們. The main content area features a video player titled '復健運動 | 我該如何放鬆上胸?' (Rehabilitation Exercise | How should I relax my upper chest?). The video is part of a series, with the current video being '1 | 擴胸式' (1 | Chest Expansion) and a total of 3 videos in the series. The video shows a woman performing a chest expansion exercise. A QR code is located to the right of the video player. At the bottom of the video player, it says '到以下平台觀看: YouTube' (Watch on the following platform: YouTube).

首頁 > 上齊

目錄

身體部位

- 肩頸
- 上背
- 下背
- 上肢 (伸展+強化)
- 下肢 (伸展+強化)
- 軀幹
- 口腔
- 特定癌症復健

身心靈康復課程

預防活動資訊

癌友活動資訊

復健運動 | 我該如何放鬆上胸?

1 | 擴胸式

3

到以下平台觀看: YouTube

癌友運動資源

癌症希望基金會 - 希望律動



#運動小學堂 #癌友運動 #癌症想運動處方

【初階】化療後感覺身體僵硬手腳無力嗎？7招保持關節彈性與靈活度的緩和運動！ | 王柏堯職能治療師 | HOPE



總結

- 癌症復健為多專業的介入
- 癌症復健無法改變癌症的狀態
- 癌症復健可以改善癌症的症狀干擾
- 症狀嚴重時，請就醫接受專業治療

治療師叮嚀

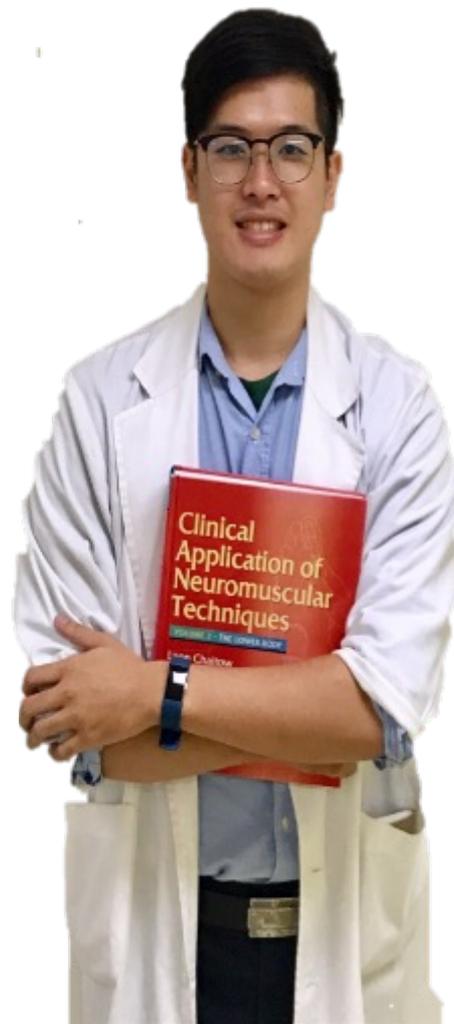
維持運動
提升生活品質

更多健康資訊請追蹤

臉書王柏堯治療師的臨床筆記

講師:王柏堯 職能治療師

Email:power81524@hotmail.com



facebook

王柏堯老師的治療日記

