

# 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，盡享回歸刻日常生活之中。

# 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** 技師門士陳立宏之妻  
**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](#),<sup>#1</sup> [Kenneth Lam](#),<sup>#2</sup> and [Joseph C. Kong](#)<sup>3,4,5</sup>

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

[▶ 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

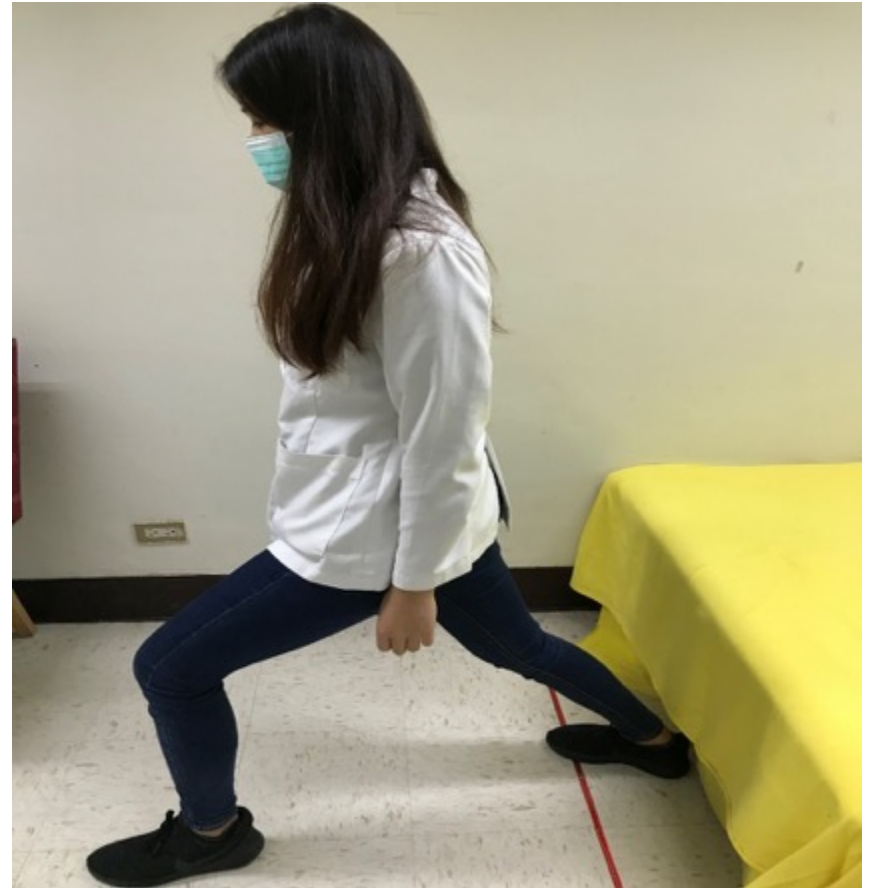
# 第一式：馬步扎穩身力壯

- 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



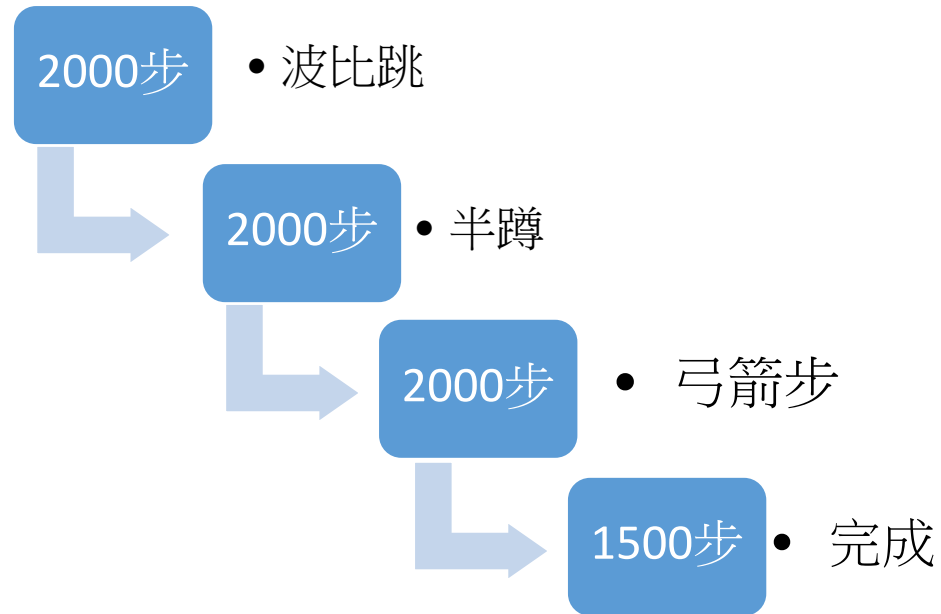
# 中階核心快走法

- 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

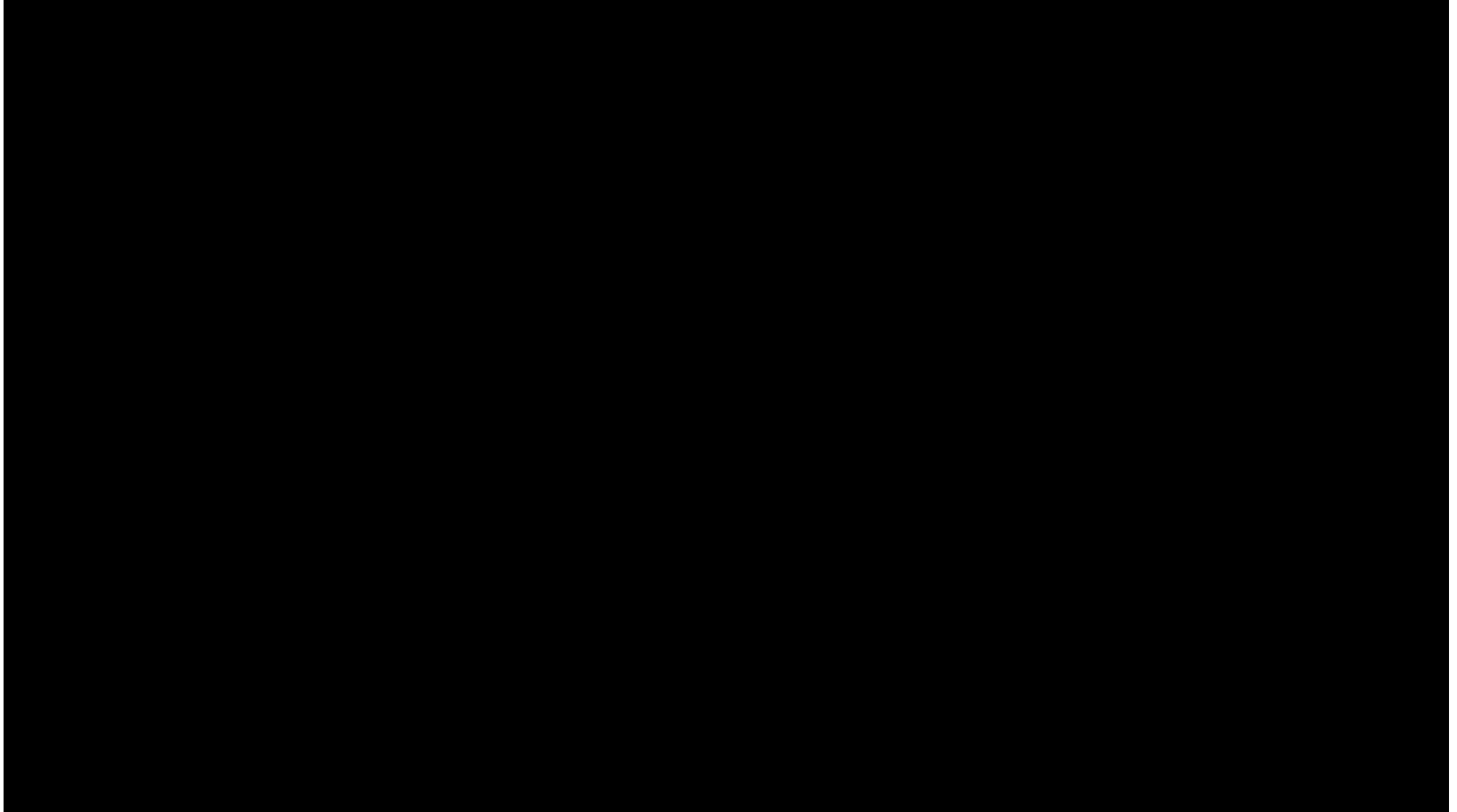


# 高階核心快走法

- 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

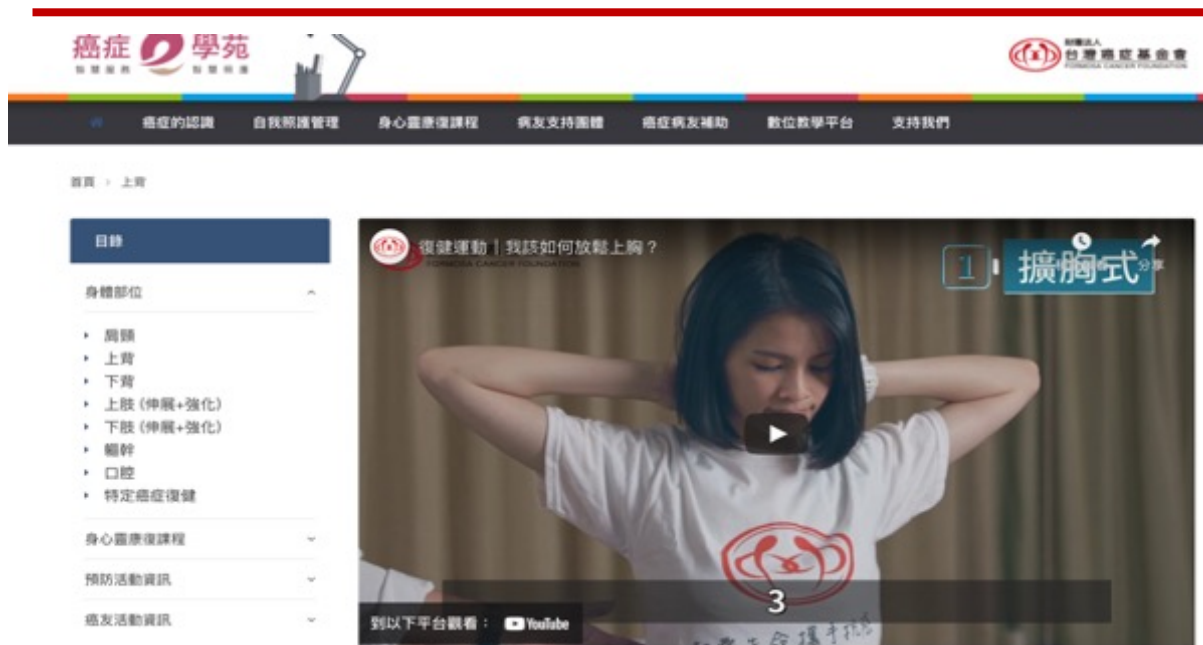


# 癌症患者-團體運動治療



# 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 currently playing a segment labeled '擴胸式' (Chest Expansion) with a play button overlay. A sidebar on the left contains a '目錄' (Table of Contents) with categories: 身體部位 (Body Parts) including 肩頸, 上背, 下背, 上肢 (伸展+強化), 下肢 (伸展+強化), 軀幹, 口腔, and 特定癌症復健; 身心靈康復課程 (Mind, Body, Spirituality Recovery Course); 預防活動資訊 (Prevention Activity Information); and 癌友活動資訊 (Cancer Patient Activity Information). At the bottom of the video player, it says '到以下平台觀看: YouTube' (Watch on the following platform: YouTube). A QR code is located to the right of the video player.



# 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

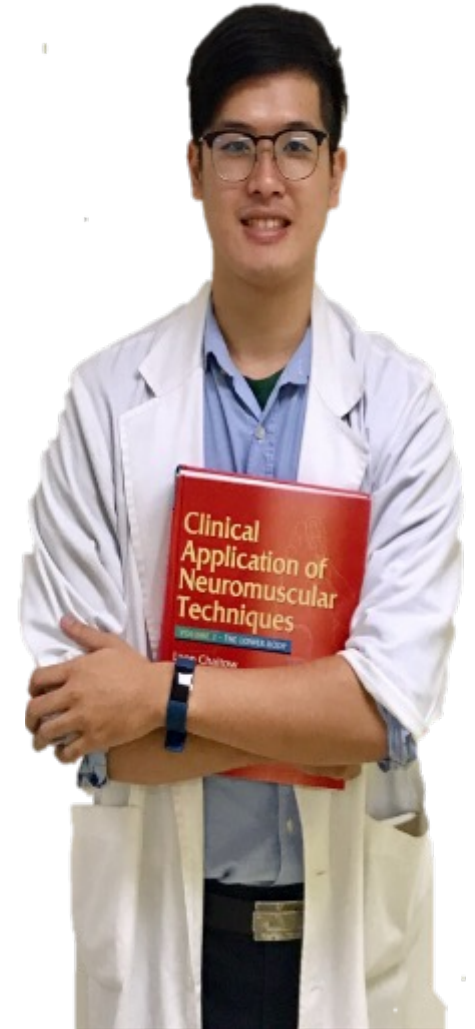
維持運動  
提升生活品質

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

