

頭頸癌症病人接受放射線治療後，在治療部位會產生肌肉組織纖維化，因此容易出現包含頸部僵硬、顫顎關節緊閉和吞嚥困難的問題，必須藉由執行頸部、口腔及吞嚥功能的復健運動來改善。

### 頭頸癌復健運動的原則

1. 復健運動應於放射治療前開始練習為最佳，不要等自覺得僵硬後才做效果會變差，即使放射線治療結束後也要持續進行半年以上。
2. 運動方式以緩和、漸進、不痛為原則，如果產生嚴重皮膚反應時，應立刻停止運動，例如濕性脫皮、嚴重疼痛感、傷口滲出物等。
3. 如果已產生嚴重僵硬化情形請照會復健科再評估和計畫進一步的復健運動。

### 復健運動

做運動時建議看著鏡子，穿著寬鬆衣物。每項運動一天 2-3 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，請勿突然或瞬間過度用力。

#### 1. 頸部關節運動



頸前彎



回到正中位



頸後仰

將頭部緩慢向前彎曲到底，然後回到中線；再將頭部緩慢的向後，做同樣動作。



頸右旋



回到正中位



頸左旋

將頸部緩慢向右轉動到底回到中線；再向左做同樣之動作。



頸右側斜



回到正中位



頸左側斜

將右邊的耳朵緩慢向右肩靠攏，回到中線；再向左做同樣之動作。（注意不要抬高肩膀）

## 2. 頸部拉筋運動



後頸部拉筋運動



右側頸部拉筋運動



左側頸部拉筋運動

每項動作做 5 次，每次 5~10 秒，持續且緩慢的將肌肉拉到略為緊繃但以 不疼痛為原則，請勿做快速拉扯動作，以免肌肉拉傷。



右側前頸部拉筋運動



左側前頸部拉筋運動

先做適度頸後仰動作，將左邊的耳朵向左肩靠攏，左手置於頭頂上用手的力量將右側頸肌肉拉長；再向右做同樣的動作（注意肩膀不要向上移動）。

## 3. 顫顎關節運動



張口運動



下顎向右運動



下顎向左運動

每個動作各做 5 次，每次 5-10 秒，以輕鬆緩和為主，勿用力拉扯。

#### 4. 口顎部拉筋運動



##### 手指張口運動

將食指及中指分別捲上紗布，放在上下牙齒之間，再將食指及中指盡量張開，使口腔拉開（或以張口器輔助）。

#### 5. 唇部和舌部運動



向前伸長舌頭



向左伸長舌頭



向右伸長舌頭

動作盡量緩和避免過度用力拉扯。

以上圖示均由復健科物理治療師示範

日常請維持足夠營養和充足睡眠，並養成規律運動的習慣，保持愉快心情，定期安排回診追蹤，以提昇您的生活品質，寶建醫院復健科祝您早日康復。