



第3回 ブレストケアチーム ニュースレター

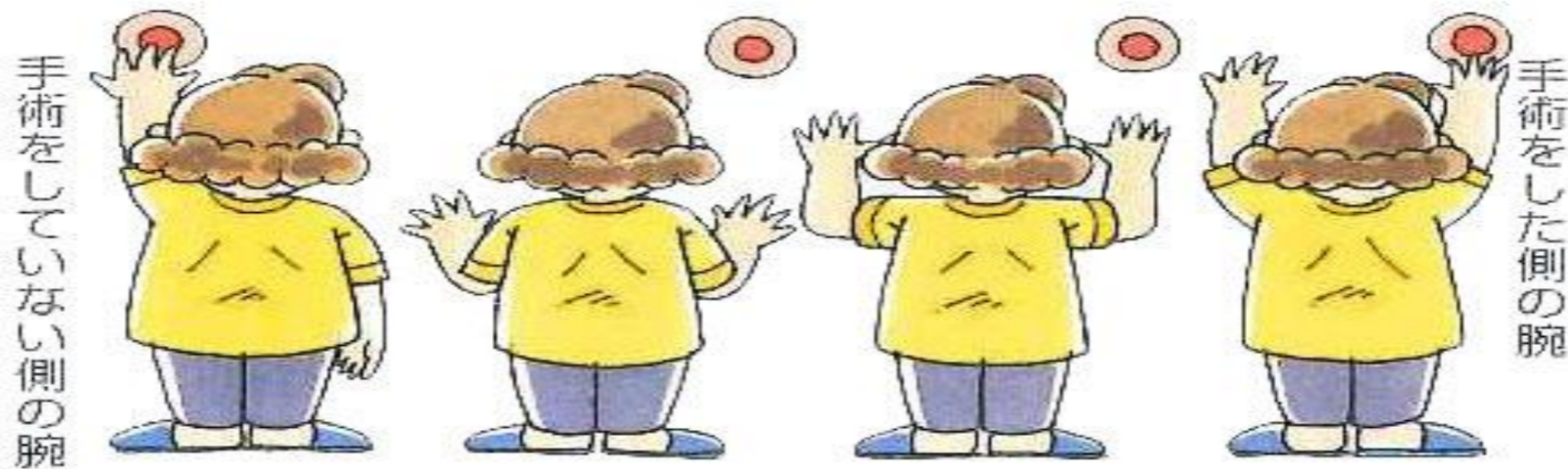
発行者：リハビリテーション科 鹿山操・伊藤勇基

手術後の手の運動について

乳がんの手術を受けられた方は、手術直後より、手のむくみ予防、肩関節の運動障害、腕、肩のこり、しびれなどに対して腕や肩の運動を行ってこられたと思います。しかし今年は、新型コロナウイルスの影響により、外出する機会が少なくなるなど、家に籠りがちな生活が続き、「肩が拳がりにくくなってきた」という話を伺うことがあります。

今回のニュースレターでは、復習も兼ねて、手の運動についてご紹介したいと思います。

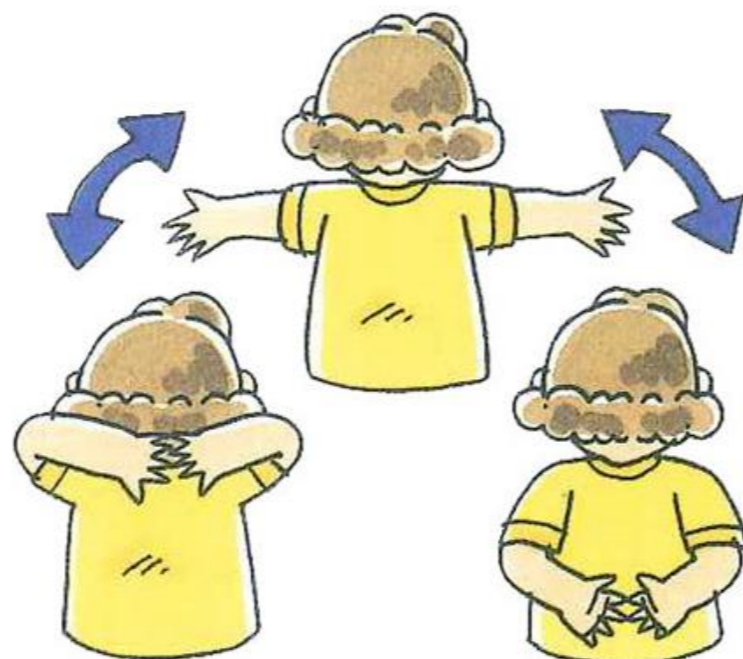
壁のぼり運動



滑車運動



指先タッチ運動



耳タッチ・背中タッチ運動



日常生活での工夫点

- 手をあげる高さに毎日必ず使うものを置いておく。
- 身体を洗ったり、拭いたりする時は、手術した側の手を高く上げるようにする。
- お化粧をする、イヤリングやネックレスを毎日つける。
- 洗濯を行うとき、わざと高い位置に干すようにする。
- 家事動作の時は、毎回エプロンをつける。

リハビリテーション科の紹介

当院のリハビリでは、乳がんの手術を受けられる方に対して、リハビリスタッフが術後の生活に対する不安軽減、家事動作を含めた日常生活の指導を行なっています。また足腰の筋力強化など運動指導を通じて、退院後も充実した生活が送れるようにお手伝いさせて頂いています。

