



乳房手術を受けられた方へ

退院後の 運動と生活について

ハンド
ブック



手術後、腕の動きが悪くなっているのは、切った筋肉や皮膚が伸びにくくなっていることが原因です。

過度に安静にすることで、さらに動きにくさが増してしまいます。これらを予防・改善するためには、手術後、ご自身で少しずつ動かしていく運動・リハビリが大切です。また、**リンパ浮腫の予防**にも繋がります。



目次

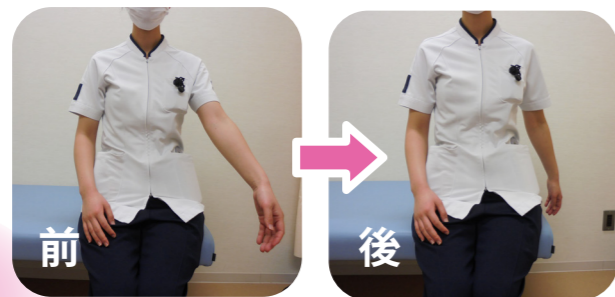
- 自分で出来るリハビリについて P.2
- 日常生活での注意点 P.4
- リンパ浮腫(むくみ)について P.7
- 「リンパ浮腫かな?」と思ったら P.8

1日も早く、
元の生活に
戻れるように
リハビリを
行いましょう。

自分でできるリハビリ

術後
1日目から

1 痛みのない範囲（90°まで）で腕を上下・左右腕を動かしましょう。



手のひらを
体側に向け



小さい動きから、
動かしやすいようになってきたら動かす範囲を徐々に広げます。

2 肩甲骨を動かしましょう。



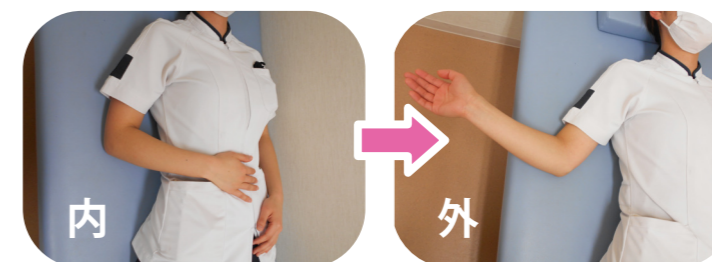
肩をすくめる
耳に近づける



肩を回す

管が抜けたら、積極的に動かす範囲を広げていきましょう。

3 仰向けで手を内側・外側に動かす。



仰向けで手を上下に動かす。



番外編 - もっと余裕がでてきたら -

頭の後ろで手を組んで、
胸を開く。



背中後ろで手を組んで、
手を上下に動かす。



日常生活での注意点

1. 術側の腕に負担をかけない 腕の疲労を避ける

□ 重いものを持ち上げる時は、注意しましょう。



布団干し・布団上げ → ご家族に協力を依頼
洗濯干し → 低い物干し場・ハンガーを利用

□ 編み物、刺繍、縫物などの際は、疲労に注意しましょう。
作業は、疲れない程度にし、こまめに休憩をいれましょう。

同じ姿勢は、
筋肉が硬くなり、
血液の流れが
悪くなります。



□ 重いものを長時間持たないようにしましょう。

また、軽くても長時間手術側の方にかけることは控えましょう。



買い物袋などの
直接圧迫で静脈の流れを
悪くしてしまいます → キャリーバックを使用・
小分けの買い物にする

□ 手術側を思い切り振り回すようなスポーツは控えましょう。

衝撃により筋肉の損傷を
引き起こすことがあります。



□ 子どもを抱く時は、下から抱きあげることは避け、
手術をしていない方の腕で支えましょう。



重量や圧迫がありますが、短時間で
あれば可能です。
長時間になると、重さや圧迫により静脈や
血液の流れを遮断し、
浮腫の原因にもなります。

□ 買い物・旅行・引っ越し作業など無理せず、
休養を十分取りましょう。



2. 傷や感染を防ぐ

■ 虫刺され

■ 日焼け

■ 擦り傷・切り傷

■ 熱傷

■ 土いじり

なるべく避けましょう。
傷は、炎症の原因になり
浮腫を引き起こしかねません。

ゴム手袋を使用し、
作業後は石鹸でよく洗いましょう。

■ 爪周囲の清潔を心掛け、深爪はなるべく避けましょう。

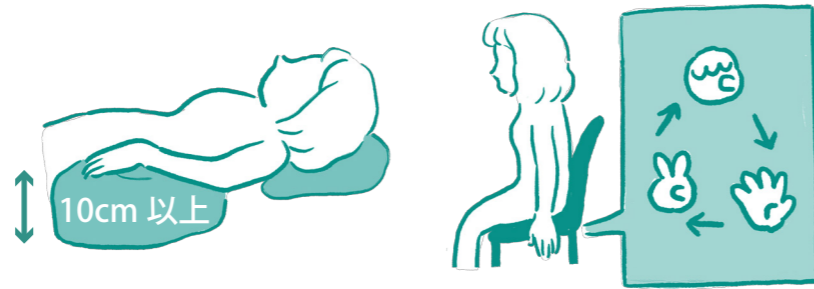
■ 血圧測定・注射は、手術した腕で行わないようにしましょう。

浮腫がなければ採血程度であれば大丈夫です。
点滴など長く挿入される場合は、静脈炎を起こす可能性があります。



3. リンパの流れを助ける

- きつい下着や衣類は避けましょう（ブラジャーやガードルなど）。
- 寝るときは、手術側の腕を心臓より高い位置に保ちましょう。
- 手を下ろしている時は、常に軽くリズムカルに動かしましょう。



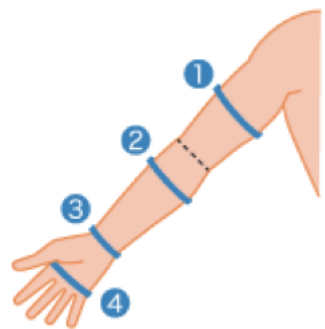
4. 早めの対応

- 毎日、腕や手を触りながら観察しましょう

- 手の甲や腕のむくみ
- 赤み
- つっぱり感
- 熱感
- 動かしにくさ
- 痛み

➔ 新たに生じた場合は
早めに医師の診察を受けましょう

観察例



- ① 肘の上(例 10cm)
- ② 肘の下(例 5cm)
- ③ 手首
- ④ 指の付け根

Check !

- 左右差を確認 ➔ わきの下や手などのむくみが増加
- 静脈の見える方 ➔ 見えていた血管が見えにくい
➔ しわがよりにくい
- 皮膚の厚み ➔ 下着の跡のつき方が違う
➔ 服で左右のきつさが違う
- 太さの違い ➔ 測るところを決めて左右差を比較
➔ 乾燥しやすくなった、毛深くなった
- 皮膚の状態 ➔ 色が白っぽくなった、温度差がある
➔ 急に赤みを帯びて熱っぽくなった

リンパ浮腫とは…

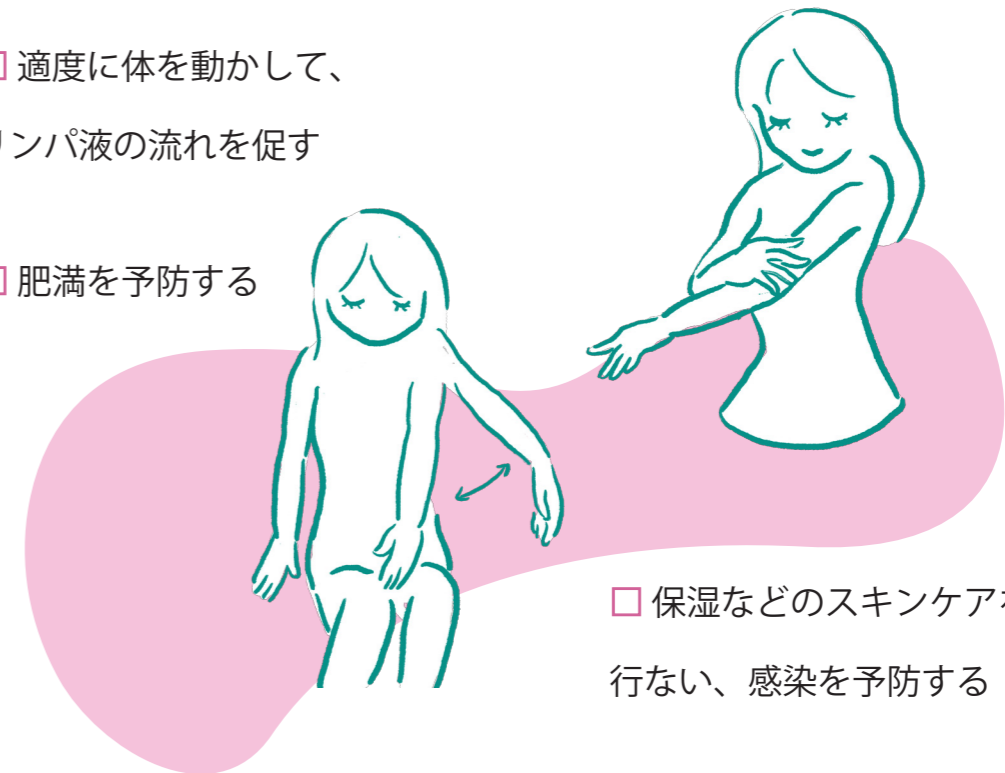
がんの治療でリンパ節を切除したり、放射線治療や薬物療法などによって、治療部位に近い腕などの皮膚の下に、リンパ管内に回収されなかったリンパ液がたまってむくんだ状態のことをいいます。この症状は、発症すると治りづらく、進行しやすいため、予防と早期発見と治療が重要になります。

症状 むくみ、重い、だるい、関節が曲げづらい… など
上記の症状があれば、担当の医師に相談しましょう。

予防するには…

- 適度に体を動かして、リンパ液の流れを促す

- 肥満を予防する



- 保湿などのスキンケアを行ない、感染を予防する

- 体に負担をかけない

リンパ浮腫になってしまったら 治療法の紹介

スキンケア（感染予防）

むくんだ皮膚は傷つきやすく炎症を起こしやすくなります。保湿クリームや適切な軟膏を使用してひび割れや水虫などの感染症を予防します。

用手的リンパドレナージ（手で行なう医療的なマッサージ）

皮膚の下にたまったリンパ液を、機能しているリンパ節へ誘導するような特殊な方法です。

圧迫療法（弾性包帯や弾性着衣を使用する方法）

弾性包帯や弾性着衣を使用して、リンパドレナージで移動したリンパ液を重力で戻らないように圧迫を行なう方法です。

圧迫療法をした状態での運動療法

圧迫した状態で筋肉を使った運動をすることにより、リンパ管の働きを活発にします。

