



心臟手術後肩關節運動

護理部護理長 林心怡

執行肩關節運動的目的

在傳統心臟手術（開胸手術）術後初期，病患因害怕傷口疼痛或胸骨摩擦而不敢移動肩膀，長期維持單一姿勢，導致肌肉萎縮、血液循環不良，進而引發關節沾黏，因此出現肩關節疼痛或功能障礙的併發症，而正確施行肩關節運動，能減少手術後常見的肩頸僵硬、肩背痠痛、活動受限，幫助恢復更順利，也能符合胸骨術後 3-6 個月避免擴胸與安全的原則。

執行肩關節運動的時機與方法

肩關節運動從加護病房轉回到病房就可執行，手術後初期建議在床上或坐在椅子上進行，以避免重心不穩發生跌倒風險，可以依據病患自身的體力採漸進式進行，不勉強、不過度用力及硬撐，建議早、中、晚各做一次，每次每個動作做 10 回；肩關節運動共分為單手輪流上舉、手摸對側肩膀、手繞頭頂摸對側耳朵、雙手依序放腰後做「稍息」等四個動作，分解動作細述如下，操作流程請見肩關節運動操作示意圖。

- 第一個動作（單手輪流上舉）：將右手

肘伸直，手臂靠近耳朵向上舉，心裡默念 10 秒，然後慢慢放下到身體右側，換左手進行相同的動作，這時候您會感覺肩膀及胸口緊緊的，這是正常現象。

- 第二個動作（手摸對側肩膀）：右手掌摸左側肩膀，心裡默念 10 秒，換左手掌摸右側肩膀，一樣默念 10 秒，肩膀會覺得緊緊的，這是正常的。
- 第三個動作（手繞頭頂摸對側耳朵）：頭位於正中央，右手繞過頭頂摸左側耳朵，心裡默念 10 秒，換左手繞過頭後方摸右側耳朵，一樣默念 10 秒。
- 第四個動作（雙手依序放腰後做「稍息」）：先將右手背放置於後腰處，再將左手背放置於後腰處，像作稍息動作，此動作為輕輕擴展肩關節，請勿用力擴胸。

執行肩關節運動的注意事項

在執行肩關節運動時要保持自然呼吸，不憋氣、不過度用力，運動時保持緩慢平穩，切忌動作過大過快，若出現痠痛，可在運動後用溫熱毛巾敷肩頸 10 ~ 15 分鐘讓肌肉放鬆，同時也可鼓勵

家屬一起做，此運動也能減少照顧者肩頸壓力與酸痛喔！此外，要提醒大家，運動固然重要，「安全的運動」更重要，當胸部傷口出現感染症狀時請停止肩關節運動，等傷口感染狀況復原再開始恢復運動；每次進行肩關節運動時不可雙

側肩關節一起運動，請兩邊肩關節輪流進行；而在運動過程中一般緊繃、酸痠的感覺是正常的，但若發生心跳明顯加快、呼吸變喘、胸悶、頭暈或非常疲倦、劇烈疼痛或異常不適等情形，應該立即休息並告知醫護人員或就醫。

