

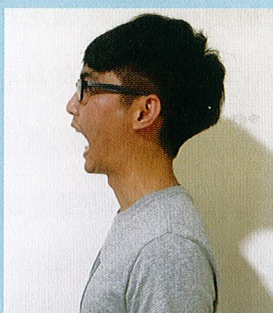
頭頸癌患者之吞嚥運動

文/復健治療科語言治療室 高慈嫻 語言治療師

頭頸部癌症常應用高能量的放射線來治療，但頭頸部放射線治療常會引起暫時性的口腔黏膜炎、口乾、味覺遲鈍、牙關緊閉及頸部皮膚肌肉纖維化等副作用，為降低放射線治療後的副作用，下面提供幾個簡單的復健運動供頭頸癌的患者做參考，建議患者在放射線治療前中後都積極進行下列幾項運動：

1.張口運動：張大嘴巴，

可以感覺到耳朵下方的關節在運動，自己試試可放入幾根壓舌板，這對一些接受過口腔手術的病人



可能會比較困難，可以用張口器或壓舌板協助練習。

2.頸部運動：水平轉動頭部使眼睛可看到肩膀。

左右來回，緩慢反覆運動。肩膀不動，一側耳朵儘量貼近肩膀。可用同側手輕輕輔

助下壓。向左右側來回緩慢反覆運動。頭部向前作低頭動作，完成之後再慢慢抬頭向後仰。

復健運動注意事項

- 1.復健運動應該至少每天做三次，而且維持三個月，直到頸部及肩部的功能完全恢復為止。
- 2.做運動的時候，一定要儘量的放鬆，而且要做得很和緩。避免快速或是劇烈的拉伸。
- 3.復健運動在開完刀一個月內應該是躺在床上做。
- 4.手術後第二個月開始，可以坐在椅子上做運動。最好在鏡子前面做，以觀察您的運動姿勢是否正確及平衡。
- 5.做運動的時候請維持正常的呼吸，不要憋氣。
- 6.當您躺在床上做運動的時候，可放個薄枕頭在頭後以做為支撐。

