

養和物理治療中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

電郵：physio@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期六：上午九時至下午五時

星期日及公眾假期休息

敬請預約



腫瘤科 復康物理治療



查詢或預約，歡迎聯絡我們



© HKSH Medical Group Limited. All rights reserved.
Members of HKSH Medical Group

PHY0231.H/C-04-07-2022

養和物理治療中心
HKSH Physiotherapy Centre

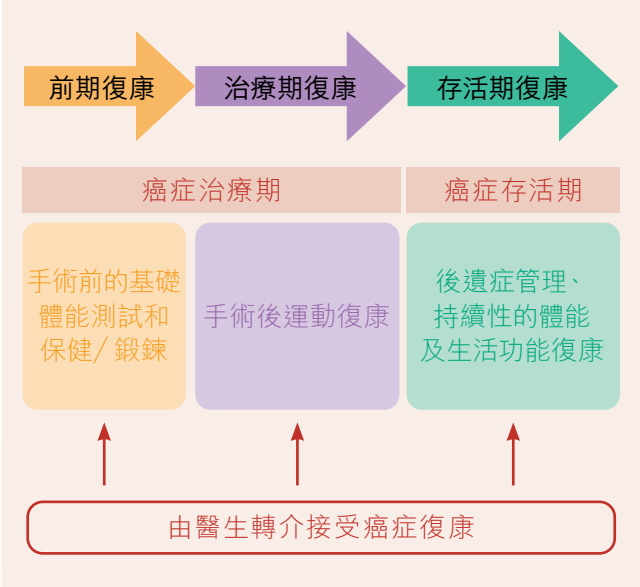
www.hksh.com

隨著醫療科技發展，多種癌症都能夠成功治癒，近年癌症病人的存活率都持續改善，大大增加了癌症復康的重要性及大眾的關注。在抗癌的戰役中，病人要承受癌症治療帶來的不同併發症，過程艱辛怠倦，降低了病人的活動能力及生活質素。即使病人能成功痊癒，部分併發症會發展成後遺症，如怠倦、肌少症、淋巴水腫及電療引致的組織纖維化等問題更會延伸至存活期，令倖存者活在陰霾中，影響他們重歸生活和活動能力。對於年輕的癌症康復者，以上後遺症更會影響他們重投工作崗位，阻礙他們為人生下半場拼搏。

癌症復康簡介

1. 甚麼是癌症復康？

癌症可分為三個階段：前期復康、治療期復康及存活期復康



癌症復康的三個階段



2. 抗癌過程中，病人會遇上甚麼問題？

雖然現今藥物不斷改善，但癌症病人仍要面對不同形式的併發症：

癌症治療	病人體能及行為上的改變
1. 手術	1. 生活質素下降
2. 放射治療	2. 心肺功能下降
3. 化療	3. 活動能力下降
4. 免疫治療	4. 肌肉流失(肌少症)、平衡力下降
5. 荷爾蒙治療	5. 骨質流失、增加骨折風險
6. 類固醇治療	6. 手腳麻痺
	7. 淋巴水腫
	8. 創傷/疤痕
	9. 疼痛
	10. 遺尿失禁



3. 不同階段的癌症復康的目標及內容有何分別？

時間	內容和目標
前期復康	
病人確診患上癌症，由確診至開始接受癌症治療前，可以開始癌症前期復康	為抗癌之戰作儲備： 中等程度的運動鍛鍊，為身體作體能上的儲備，以更好的狀態去應付日後手術或癌症治療對身體帶來的衝擊
治療期復康	
- 當病人開始接受癌症治療，如化療、電療時 - 整個癌症治療大概為期1至6個月	增加病人體能和生活功能，管理癌症及治療過程引發的反應，如癌因性怠倦症、淋巴水腫等，保持病人在這段時間的生活質素。此階段的運動強度一般較低
存活期復康	
當病人順利完成癌症治療，確定病癒時	- 預防及管理癌症治療後遺症 - 進一步強化體能 - 令患者能重投社會及工作

4. 癌症復康計劃

體能上的問題	相關的物理治療
- 癌因性怠倦 - 心肺功能下降	帶氧運動改善心肺功能
- 肌肉流失(肌少症) - 骨質流失	i. 肌力鍛鍊 ii. 負重運動
平衡力下降	i. 平衡及協調訓練 ii. 防跌管理
淋巴水腫	i. 淋巴引流手法治療 ii. 包紮及壓力手套/襪 iii. 日常生活護理，如坐飛機遠行時的護理
創傷/疤痕	i. 手法治療 ii. 軟組織治療儀
手腳麻痺	關節及神經伸展運動
疼痛	痛症緩和治療，如電療止痛(TENS)
生活功能下降	活動功能訓練

前期復康及治療期復康

1. 運動的益處

多個研究報告都鼓勵癌症病人多做運動：因為運動對患者有多方面益處，包括改善體能、肌肉力量和淋巴水腫，以及減少軟組織纖維化，保持關節活動能力，改善化療引致的癌因性怠倦症，對乳癌、前列腺癌及血癌病人尤其有效。

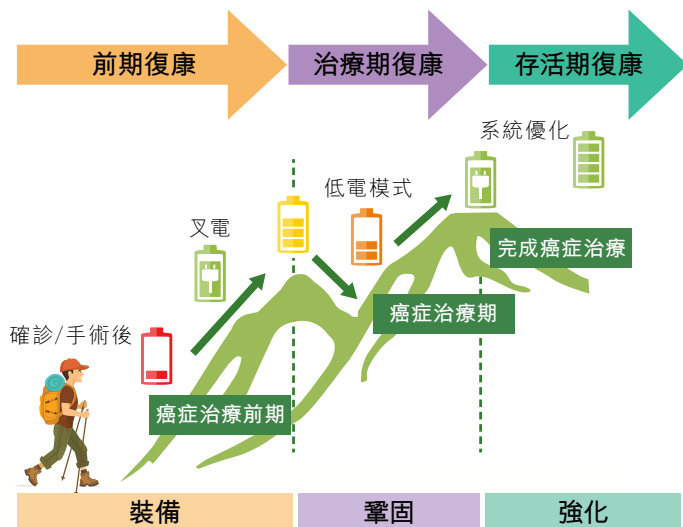
病人在癌症治療過程中，體能難免會下降。癌症復康有如為癌症病人充電，在開始癌症治療前有更好的體能儲備，以對抗日後化療和電療的影響，確保治療期間的能量值及生活質素，痊癒後能好好享受生活(圖一)。運動有助維持病人的自我照顧能力，並且能減低不必要的活動功能退化。運動的強度皆能藉運動心率和自感運動程度表量度和監察。

2. 甚麼是癌因性怠倦症？

癌因性怠倦症是常見問題，是指病人在體能、情緒及精神上出現持續性的怠倦現象，程度嚴重至影響病人日常生活。

3. 甚麼時候開始運動治療？

- 在確診患上癌症後，但尚未進行任何癌症治療前，目的是為病人打好體能基礎，協助抗癌。



(圖一) 癌症復康之旅

- 當病人接受手術期間，而尚未接受高劑量癌症治療前，目的是減低手術對體能的創傷，讓病人有較好體質去應付往後的化療或電療。

病人最少要接受兩星期的運動鍛鍊，才能顯著改善心肺功能、肌肉力量，生活功能及生活質素，為病人打好體能基礎。



* 物理治療需由醫生轉介

癌症存活期復康

即使體內的癌細胞已悉數清除，但癌症康復者依然要面對不同形式的影響，如持續疲勞、淋巴性水腫、手腳麻痺、關節疼痛、大小便失禁等。

1. 癌因性怠倦症

平均超過五成癌症病人會感覺不同程度的疲倦，症狀往往可以持續多年，影響康復者的活動能力、工作、社交及生活質素。坊間有誤解，以為減少運動及多休息或睡眠可以減輕疲倦感，但往往「愈馴愈怠」。其實，適量的簡單運動，如急步行、舉啞鈴、坐立(sit-to-stand)，均能有效強化肌能和心肺功能，從而紓緩疲倦感。如果持續覺得有明顯的疲累、活動能力下降、或疲累程度與近期活動不成比例，需要增加休息，請立即諮詢醫生和物理治療師進行詳細檢查。



2. 淋巴性水腫

癌症病人經手術切除受癌症擴散影響的淋巴核，又或接受放射治療時，令治療範圍內的軟組織纖維化和淋巴管受損，均有機會導致淋巴性水腫。研究顯示，病人所切除的淋巴愈多、電療的範圍愈廣，都會增加患上淋巴性水腫的風險，平均有三成康復者會受影響。淋巴性水腫常見於乳癌、子宮頸癌、前列腺癌等患者，水腫未必在手術後立即出現，有機會在手術後數月或數年後才緩緩發生。故此病人要注意預防措施，如避免皮膚損傷、保持皮膚滋潤和避免日曬、小心蚊蟲引致傷口，避免浸溫泉或焗桑拿等。如不及時處理淋巴性水腫，組織中積存過多的蛋白質會演變至纖維化，引致皮膚病變。

淋巴性水腫可分為四個階段，若能在初期發現(0期和1期)淋巴性水腫並作出合適治療，水腫是可以逆轉的。

0期	沒有視覺上的腫脹，但患肢已有累贅、重甸甸的感覺，可經指數檢測確定。病情可逆轉。
1期	有視覺上的分別，休息過後可以消退。病情可逆轉。
2期	水腫已有纖維化。病情不可逆轉，但透過治療可防止惡化，控制病情。
3期	水腫有嚴重纖維化，皮膚亦有病變。病情不可逆轉，但透過治療可防止惡化，控制病情。

癌症康復者需要進行常規性淋巴水腫指數檢測，以分析水腫情況。過程只需數分鐘，如發現早期水腫，應盡快治療，防止水腫惡化。

治療方式包括特定淋巴引流手法(MLD)或使用軟組織治療儀，疏通淋巴循環系統，再配合適當的壓力襪或包紮，達到消腫效果。此外亦可利用激光軟化已纖維化組織。

坊間誤以為運動會令淋巴成水腫更加嚴重；但研究顯示，適量運動不但不會令淋巴水腫惡化，更能促進淋巴系統循環。只要在運動時佩戴適合的壓力襪，便能安全運動。



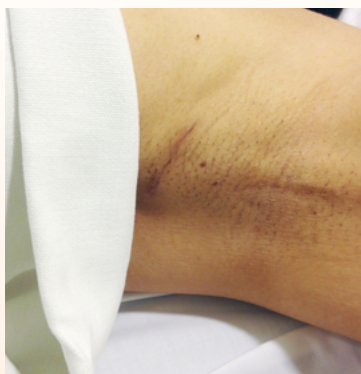
佩戴適合的壓力襪做運動



手臂淋巴水腫



淋巴水腫引流手法



粘連限制關節活動



繃帶包紮

3. 手腳麻痺/疼痛

化療藥物在殺死癌細胞的同時，也會引致不同程度的神經損害，大約三至五成癌症病人會有手腳麻痺、疼痛、刺癢等症狀，並持續多年，影響日常活動功能及生活質素。

手腳麻痺會對病人的日常生活造成許多不便，如影響步行時的平衡力：手部精細活動，例如寫字、扣鈕或控制細小物件時有困難；觸摸冰冷物件時會雙手刺痛。肌力、平衡訓練及手部功能訓練能大大提升康復者的功能，減低跌倒風險，改善生活質素。

如果癌症病人手腳麻痺或感覺受影響，運動訓練時要特別小心，應配備適合的衣服鞋襪，並要有專人指導，以防受傷。



TENS治療



關節伸展運動

4. 遺尿及失禁

盆腔位置的癌症，如前列腺癌、子宮癌、膀胱癌等，都有機會引致尿失禁的問題。病人年齡愈大，失禁便愈普遍。治療的方式取決於失禁的成因、種類、受影響時間及嚴重程度。盆腔底肌肉訓練、生物反饋療法(Biofeedback)、控制急迫性失禁技巧等都是常用的有效治療。

5. 自我管理

整個復康計劃主要是評估及教導病人運動。如病人情況已穩定，又能積極及恒常地做運動，只需定時由物理治療師評估進度，並因應情況更新運動目標。