



罹患癌症實屬不幸，但在現今醫學昌明下，很多癌症病人在得到適切治療後都可以重投社會，繼續工作。如何令癌症病人在治療後盡早康復，過正常生活，正是復康治療的一大課題。

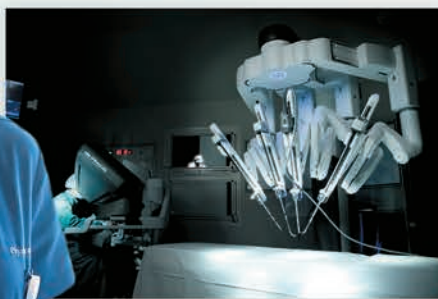
今期物理治療師就向大家解說運動對癌症病人康復的重要性。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：梅振光



養和醫院物理治療師
羅慧嫻

物理治療師正指導病人在牀上進行練力運動，改善臂力。



▲ 癌症病人在接受不同治療（如手術）後會有不同反應，適當的復康運動有助病人順利康復。

有助順利治療及整體復元

養和醫院物理治療師羅慧嫻說，在很多大型研究中均發現運動對手術前、正接受治療中及康復期中的癌症病人有幫助，令治療能順利進行，及能令復元效果更好。

癌症病人可以進行哪些運動幫助康復？

羅慧嫻說，沒有一套特定的復康計劃及運動可適合所有癌症病人，物理治療師會因應病人罹患癌症種類、病情、手術位置及放化療後會產生的副作用，從而制訂適合不同病人需要的運動。何時開始運動治療才適合？其實並沒有時段的限制。在病人一發現癌症，或開始接受治療前，已可開始運動，而帶來的效果可能會更良好和顯著。但手術後要聽從醫生意見，才適宜開始運動。

康

運

動

術前教導 更有幫助

「適量的運動能提升身體機能，令身體在最佳狀態下接受手術及各種治療，當身體機能良好，術後或治療後都能較快痊癒。術前復康運動在西方社會接受程度較高，但在中國人社會，一知道患病已大受打擊，在等候進行手術期間較難有心情或動力去做運動。」羅說。

雖然要病人術前開始運動較困難，但羅慧嫻說駐院物理治療師會在病人接受手術前，教導病人運動的重要性，讓他們學習一些簡單的運動，在治療過程中會有很大的裨益。

「病人手術後傷口痛楚，加上麻醉藥及強效止痛藥影響下，較難向他們解說運動的重要性，故在手術前如先讓他們了解運動的好處，病人會較易接受及掌握各樣運動。」羅說。

▼ 術後病人很多時有痰液積聚問題，進行適當伸展、深呼吸運動能改善情況。



牀上簡單運動助機能回復

病人在術前學習合適的運動，有助克服手術後引起的生理機能的改變。

「如情況許可，病人術後應及早起床及嘗試清除積痰。病人術後如果長時間臥牀會增加術後肺炎的風險。但咳嗽會掀動傷口而引起疼痛，故我們會教病人特別的深呼吸及咳痰技巧，加上牀上做簡單運動，有助自然咳出痰液，避免不必要的術後併發症。」

術後病人臥牀數日，不但會感到手腳痠軟，而且會愈睡愈累，體能亦下降，加上手術期間失血，站起來有可能會頭暈，所以起床前應先在牀上做一些簡單運動，如蹬腳或抬高臀部等動作，有助血液運行和回復肌肉力量。在留院期間，物理治療師會指導每日進行輕巧運動二至四次，有助盡快恢復體能。



▲ 電療後受影響的皮膚或會疼痛或繃緊，可透過運動改善。

淋巴水腫要留意 運動次數要得宜

手術時如有同時切除淋巴結，或者身體接受了電療，都會增加局部淋巴水腫的機會。物理治療師提醒：「缺乏運動或運動過多都可能誘發淋巴水腫問題，建議患者開始運動之前，應先諮詢物理治療師，了解淋巴水腫的成因及適量運動的好處。若有需要，我們會提供淋巴引流治療及淋巴水腫包紮法，以解決問題。」



▲ 如有淋巴水腫，物理治療師可為病人進行淋巴引流治療。

及早運動 加快康復

某些癌症病人需長期服用荷爾蒙藥，如患前列腺癌或某些乳癌病人要留意，荷爾蒙藥可令肌肉減少、脂肪增加及增加骨質疏鬆機會。故物理治療師會建議他們進行負重運動，鍛煉肌肉，保持骨質健康。

「負重運動對增加肌肉及骨質有幫助。我們亦要注意這類病人的訓練不能太強，因為骨質始終較弱。雖然運動難以在癌症治療期間幫助他們大幅提升骨質或肌肉，但可以減慢其下降速度，到治療完畢，才着力幫助增加肌肉及鞏固骨質。」羅說。

總括而言，在手術前、治療至康復期間，運動都對病情有幫助。及早進行復康運動，病人在完全康復後可更快重返正常生活，回到工作崗位，及重拾過往興趣，使他們的生活質素、心理健康及睡眠質素都有改善。☺

運動能幫助增加肌肉及鞏固體質，無論在治療期間或之後，對病人都有裨益。



化療病人運動注意

羅慧嫻說，超過九成癌症病人，在癌症治療期間都有申訴怠倦。即使完成了所有療程數年後，有些人仍有怠倦感。病人在化療時，如果因過分疲累或身體狀況差，有可能要延遲或影響至不能完成整個化療的療程。其實外國有不少研究都證實，在接受化療期間保持運動，更能幫助病人完成整個療程。「現時已有很多文獻證實乳癌、前列腺癌、血癌及大腸直腸癌的病人，在電化療期間進行運動是安全的，而且運動可以令治療更順利。」

羅提醒病人應在物理治療師指導及監察下才開始運動，因為部分化療藥或標靶藥會對病人造成不同副作用，包括影響心肺功能。「運動開始前我們會先評估及進行簡單測試，了解病人的整體健康狀況。我們會根據America College of Sports Medicine (ACSM) 對癌症病人作出的指引，及因應個人之能力和病人的個人感覺，即『吃力指數』，來設計運動方案的強度，務求達到既有效，又安全的訓練。」

癌

症

病

復

運動改善便秘問題

術後便秘是病人常見情況，運動正正能改善。

「術後因麻醉藥或強效止痛藥的關係，會令腸道蠕動減慢，如病人整天臥牀，亦會增加便秘機會，故病人更應盡快下牀走動或做些合適又簡單的運動，使腰肢及腹部的肌肉活動，這樣可大大幫助腸臟蠕動。如便秘情況持續，會引起進食欠佳、病人體力進一步下降等惡性循環，故物理治療師會盡快幫病人恢復正常活動如起床坐立。如身體狀況良好，病人可自行在病房步行練習，加快復元。」

伸展、拉筋助電療復康

電療會影響皮膚，造成疼痛或繃緊，這樣可能造成關節僵硬及姿勢不良。針對性的拉筋、按摩或止痛治療，能減少不適，改善姿勢。如電療位置接近胸腔，更有機會傷及肺及橫膈膜等，影響呼吸。故進行體能訓練時要多加注意。