



養和醫院物理治療師
利美霞



養和醫院物理治療師
蘇而美

隨着醫學科技進步，近年的癌症治療更完善，患癌人士的生存率亦上升，加上患癌有年輕化趨勢，因此愈來愈多人在痊癒後能夠重投工作崗位及回復正常生活。

配合癌症復康治療，有助他們整個治療過程以至康復走得較容易。今期物理治療師介紹癌症復康的三大階段以及其功效。

撰文：文樂軒 攝影：李宇家 設計：林彥博

癌症復康(系列一)

強化

鞏固

裝備

三階段

癌症治療過程中經常出現痛症，運動治療正可減輕此問題。

復康改善生活質素

癌症復康是近年的新概念，目的是讓患者在抗癌路上強化身體機能，以應付癌症治療。養和醫院物理治療師利美霞和蘇而美表示：「癌症復康共分三個階段，分別是癌症前期復康、癌症治療期復康和存活期復康。」

癌症復康與一般人想像的物理治療康復不同，它屬於綜合性康復治療。因為不同的癌症類別和患癌階段都會影響患者的體力和健康，而且每個人對於治療的反應和副作用都有不同，所以我們必須對症下藥，從康復治療中解決體能不足、平衡力、痛症、以及提升生活質素、甚至舒緩心理壓力。」

►透過運動復康更可舒緩癌症患者的心理壓力。



鞏固體力有助治療

癌症治療期復康，顧名思義指在接受癌症治療期間所進行的康復療程，利美霞和蘇而美解釋：「治療期復康以鞏固為重點，盡量令治療前運動鍛煉得到的成果得以保持，其重點是維持生活質素。因此治療方針也會較為保守，我們會配合醫生的治療內容，也要了解患者的治療進程和時間表，例如患者何時進行化療，來決定鍛煉的方式和強度。」

正在進行癌症治療的患者一般會有不同的副作用出現，例如肌肉流失、出現淋巴水腫等等，而且患者也容易感到疲倦，所以這段時間運動程度不宜過多，目標是保持患者的活動能力便已足夠。同時患者不時會出現痛症、水腫、或接受放射治療後導致關節僵硬，我們便會針對性處理癌症治療對身體帶來的副作用，舒緩患者不適。」

▼癌症治療過程中有機會出現不同的副作用，例如接受放射治療會導致關節僵硬。



鍛煉以回復生活質素

最後是存活期復康，當完成癌症治療並逐漸痊癒後，大多患者希望能夠重新投入社會，回復正常生活，存活期復康便以此為目標。利美霞和蘇而美說：「存活期復康以解決後遺症和再次為患者『充電』為主。首先運動鍛煉的強度會再次提升，務求幫助患者重拾體力，足以應付日常的生活和工作。」

同時也要為患者解決一些癌症治療後出現的長期副作用，例如化療後較容易出現心血管疾病、手腳麻痺、協調能力下降、淋巴水腫及電療引致的軟組織纖維化等等，這些症狀會維持很多年，亦非一時三刻能夠處理，所以存活期復康會較為長遠。」



▲癌症治療亦有一些長期副作用，例如化療後較容易出現心血管疾病。



▲物理治療師會透過淋巴引流手法及繃帶包裹，幫助患者舒緩並改善淋巴水腫問題。



▲癌因性怠倦是指患者長時間不願或減少活動，導致愈來愈感到疲累，最終影響生活。

愈不動愈易疲倦？

大眾經常誤以為癌症患者不需運動，利美霞和蘇而美指出：「其實癌症病人可以很安全地做運動，而且運動對於治療效果亦有幫助，也可增加存活機率。相反若果不正視體力減弱的問題，很多病情都不能逆轉。」

患癌人士經常甚麼都不願做，只於牀上休息，但其實缺乏活動有機會演變成癌因性怠倦，運動則可以改善心肺功能，避免癌因性怠倦出現。因此癌症復康及早開始效果愈大，有助體能強化，打好基礎迎戰癌症。」

打好基礎對抗癌症

癌症前期復康是指確診患癌但未做任何癌症治療的時期，包括接受化療或電療之前，也有一部分患者會先進行手術切除腫瘤。「前期復康主要會量度患者的標準健康水平，因為在漫長的治療過程中體能會經歷高低起伏，物理治療師需要知道病人原本的體能和相關的資料，從而分析情況及幫助他們進行鍛煉。對於接受手術切除的患者也可作為手術的風險評估，例如部分患者體能不足，無法立即接受手術，便會先進行體力鍛煉，然後再進行手術。」

此外在這段時間也要集中於強化整體體力，因為當開始癌症治療後，不論哪一種治療方法都必定會對體能造成打擊，因此希望以較進取的鍛煉，先為患者『充電』。在正式治療前愈強壯，準備愈好，對日後治療和復康愈有利。」

▲癌症前期復康會集中強化體力，以應付日後癌症治療對身體造成的影響。



透過癌症復康運動，不少患者在病情穩定後可重投社會工作，回復過往的生活質素。

