爬墙、梳头、划船：乳腺癌术后肩关节功能锻炼的“三阶梯法”

罗润妹
（广州医科大学附属中医医院外科，广东广州　520620）

各位乳腺癌术后的姐妹们，手术的成功是我们战胜病魔的第一步，而术后肩关节功能的恢复，直接关系到未来的生活质量——轻松穿衣、梳头、提重物，自在地拥抱生活，都离不开肩关节的灵活运转。很多姐妹术后会担心“活动会不会影响伤口愈合”“胳膊抬不起来怎么办”，其实只要掌握科学的锻炼方法，这些问题都能迎刃而解。本文将给大家介绍一套简单易操作、适合居家练习的肩关节功能锻炼“三阶梯法”，用爬墙、梳头、划船三个常见动作，帮大家循序渐进恢复肩关节功能，重拾生活自信。

1　为什么乳腺癌术后要特别关注肩关节功能

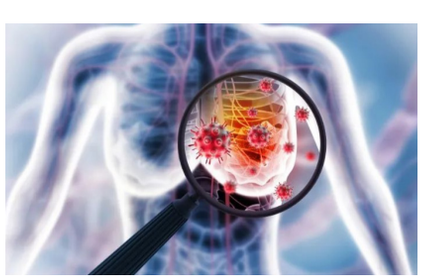
乳腺癌手术，尤其是腋窝淋巴结清扫术，会不可避免地损伤腋窝处的血管、淋巴管和神经，同时手术创伤会导致局部组织粘连、瘢痕形成，就像把肩关节“绑住”一样，限制其活动范围。大多数乳腺癌手术患者会出现不同程度的肩部功能障碍，包括肌力下降、关节僵硬和疼痛等，若不及时锻炼，可能出现肩关节活动受限、上肢水肿、肌肉萎缩等问题，严重影响日常生活，甚至降低生活质量。此外，放疗还可能导致肩部软组织纤维化及神经损伤，进一步加重肩关节功能障碍，因此术后科学的肩关节锻炼，既是预防并发症的关键，也是帮助大家回归正常生活的重要保障。



“三阶梯法”分阶段详解

结合临床康复经验，我们总结出“三阶梯法”，以爬墙、梳头、划船为核心动作，按术后恢复阶段逐步推进，全程遵循“无痛、循序渐进”的原则，避免过度牵拉伤口，每个阶段的动作简单易操作，大家可根据自身恢复情况灵活调整。

第一阶梯：术后 1-2 周（被动适应期），核心动作——爬墙（健侧辅助版）。这个阶段伤口尚未完全愈合，引流管可能未拔除，锻炼的重点是缓解肌肉僵硬，为后续活动打基础，避免肩关节粘连加重。练习时，身体站立，患侧肩膀靠近墙壁，双脚与肩同宽，患侧手臂自然下垂，手指轻轻贴在墙上，在健侧手的辅助下，缓慢向上“爬”，直到感觉伤口有轻微牵拉感（无明显疼痛），停留 3-5 秒后，再缓慢向下“爬”回原位。每天练习 3-4 组，每组 8-10 次，每天可适当增加 1-2 厘米爬墙高度，重点是动作缓慢、轻柔，避免用力过猛导致伤口渗血或引流管移位。同时可配合握拳、腕关节旋转等小动作，促进手部血液循环，为后续锻炼做好准备。



第二阶梯：术后 3-4 周（主动锻炼期），核心动作——梳头。这个阶段伤口基本愈合，引流管已拔除，瘢痕开始软化，可逐步增加主动锻炼，提升肩关节活动度和肌肉力量。练习时，坐姿或站姿均可，保持身体放松，用患侧手握住梳子，从额头开始，缓慢向头顶、后脑勺方向梳理，动作尽量舒展，感受肩关节外展及前屈上举的发力感，梳理至后脑勺时停留 2 秒，再缓慢放下，全程避免耸肩或身体倾斜，依靠肩关节发力完成动作。每天练习 3 组，每组 10-15 次，可根据自身耐受度调整速度，重点是锻炼肩关节的外

作者简介：罗润妹，副主任护师，研究方向：乳腺癌术后护理、中医特色疗法在乳腺癌术后病人应用、康复治疗。

展和旋转功能，逐步摆脱健侧手的辅助，培养患侧手臂的自主活动能力。

第三阶梯：术后 5 周及以上（强化巩固期），核心动作——划船。这个阶段肩关节活动度已基本恢复，需通过强化锻炼，恢复肌肉力量，让肩关节功能更稳定，满足日常生活需求。练习时，可坐在椅子上，双手握住毛巾两端（或弹力带），双手自然放在身体前方，然后像划船一样，缓慢将毛巾向身体后方拉动，同时有意识地让两侧肩胛骨向中间靠拢，感受背部和肩部肌肉的发力，拉动至最大限度时停留 3 秒，再缓慢向前放松，全程保持背部挺直，避免弯腰或用力过猛。每天练习 3 组，每组 12-15 次，后期可适当增加弹力带阻力，进一步强化肌肉力量，同时可结合爬墙、梳头动作，全面巩固肩关节功能，逐步恢复正常生活所需的活动能力。

2　错过黄金期怎么办

很多姐妹会问，万一错过术后 3 个月的康复黄金期，肩关节已经出现僵硬、活动受限，该怎么办？大家不用过于焦虑，黄金期内锻炼效果最佳，但即使错过，只要坚持科学锻炼，依然能逐步改善。首先要避免盲目暴力拉伸，以免造成肩袖损伤等二次伤害。应先到医院康复科评估，在专业医生或康复师指导下，从第一阶梯的被动爬墙开始，放慢节奏，延长每次动作的停留时间，逐步松解粘连组织。其次，要增加锻炼频率，每天坚持练习，避免半途而废。同时可配合热敷、筋膜松解等方式，缓解肌肉紧张和僵硬，一般坚持 3-6 个月，肩关节功能会有明显改善，切勿因一时看不到效果就放弃。

3　日常生活中的“隐形锻炼”与注意事项

除了专门的锻炼，日常生活中的“隐形锻炼”也能帮助我们巩固康复效果，同时还有一些注意事项需要大家牢记。隐形锻炼就是将康复动作融入日常，比如穿衣时，优先用患侧手穿衣袖；吃饭时，用患侧手端碗、拿筷子；做家务时，适度进行擦桌子、叠衣服等动作，这些简单的日常活动，能让肩关节在不经意间得到锻炼，加快功能恢复。另外，晾晒衣物、扫地、洗碗等活动，也可作为强化锻炼的补充，让上肢功能更协调自然。

注意事项方面，第一，全程遵循“无痛原则”，锻炼时若出现伤口疼痛、上肢肿胀加重或皮肤发紫，应立即停止，休息后无缓解需及时就医评估，避免引发二次损伤或淋巴水肿加重。第二，循序渐进，不可急于求成，每个阶段的动作要练熟、练标准，再进入下一阶段，避免跳过阶段盲目锻炼，比如术后早期就



强行做梳头、划船动作，可能导致伤口裂开或组织粘连加重。第三，锻炼时保持正确姿势，避免耸肩、弯腰等代偿动作，以免影响锻炼效果，甚至损伤颈椎和腰部，同时要根据自身耐受程度调整训练强度和频率，避免过度疲劳。第四，术后半年内，患侧手臂避免提重物（一般不超过 5 公斤，以不诱发疼痛或上肢肿胀为原则），避免长时间保持一个姿势，定期复查，根据恢复情况调整锻炼方案，若肩部不适持续两周未缓解，需及时到康复医学科就诊评估。

姐妹们，乳腺癌术后的康复之路，或许有艰辛、有迷茫，但请相信，每一次小小的锻炼，都是向健康迈进的一大步。肩关节功能的恢复，不在于速度，而在于坚持，爬墙、梳头、划船这三个简单的动作，能帮我们逐步摆脱肩关节僵硬的困扰，重新拥有灵活的手臂，拥抱正常的生活。