

シリーズ「乳がん⑥」

乳がんのリハビリテーション

独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院

理学療法士 殿水 薫

乳がんの手術後、リハ 動かさない範囲だけを理
ビリテーションの治療対 学療法士に動かしてもら
象となる障害として、① う方法があります。大切
肩関節の運動機能障害② なことは、制限が存在す
リンパ浮腫があります。 る中でその時に動かせる
これらは手術した乳房側 範囲をしっかりと動かす
に起こります。

まず、①の運動機能障 の動く範囲を増大させる
害についてです。手術後 ためには、関節の動きが
には様々な原因により、 とまったところで筋肉や
手術をした側の腕が動か 靭帯といった組織をゆっ
しにくい状態になりま くりとストレッチする
す。しかし、動かしにく (のぼす) 必要があります
いからといって過度に安 す。このとき痛みを伴う
静をと何もしないで ことがありますが、痛み
放っておくと、ますます を無視して暴力的に動か
動きが制限されてしま すと逆効果となります。
い、加えて筋力も弱く このように最初は理学療
なっていくきます。一般 法士の指導を受けながら
には、『前にならえ』や 運動を行っていきます
『気をつけ』の状態か が、自分で動かせる範囲
ら、腕を真横の方向に広 が広がってくると自主訓
げていく肩関節の動きが 練も可能となり、弱く
制限され、服の着脱時や なった筋力の改善にも効
洗濯物を干す時等、日常 果的となります。

生活の多くの動作に支障 続いて、②のリンパ浮
をきたします。腫 腫についてです。リンパ
このような運動機能障 浮腫とは、リンパの循環
害に対して関節可動域運 不全によるむくみのこと
動と呼ばれる治療を行 です。リンパ浮腫は全員
ます。関節の動く範囲全 に起こる訳ではなく、約
てを理学療法士に動かし 10%の割合で手術をした
てもらう方法や、動かせ 側の四肢(腕・手)に発
る範囲は自分で動かし、 症します。リンパ浮腫に

対しては、徒手リンパド
レナージと呼ばれる治療
や、ハドマー、メドマー
と呼ばれる専用の機械を
使って上肢に圧迫と解放
を繰り返す治療、専用の
ストッキングを装着して
上肢の運動をする治療を
行います。眠る時には
クッション等を使用し、
上肢を心臓よりも高い位
置にすることも簡易的で
効果が期待できます。

また、リンパ浮腫があ
る部位の傷や虫さされに
は注意が必要です。なぜ
なら、リンパ浮腫では小
さな傷からでも感染症を
起こしやすく傷に気がつ
かず放置した結果、症状
が急激に悪化し改善が困
難となる場合があるから
です。そのため、日頃か
らリンパ浮腫がある部位
の観察を行い、傷の早期
発見が大切です、発見した
場合にはすぐに医師の受
診をおすすめします。さ
らに過度の乾燥・湿潤も
傷をつくる原因となる場
合がありますので、スキ
ンケアも大切となりま
す。

今回は一般的な乳がん
の手術後のリハビリテー
ションのお話をさせてい
ただきましたが、紙面の
都合上、全てをお話する
ことはできません。何か
ご不明な点がございましたら、どうぞご遠慮なく
ご相談ください。