

1. 術後傷口會放置引流管於腋下，以促進血水快速排出，避免血腫，注意勿牽扯、扭折或壓到管子，以免阻礙引流。
2. 根治性乳房切除後，宜即早做手臂運動，以免患側肢體攣縮，加強肩膀、手臂肌肉的力量增加活動度。
  - (1) 術後 24 小時內，做手部、手腕、手肘的屈曲，伸展至少 5 分鐘。
  - (2) 術後 24 小時可執行自我照顧活動：進食、梳頭、洗臉，但手臂不可外展。
  - (3) 術後傷口恢復 3-14 天可採躺臥姿勢，做上臂的外展，外轉運動，而後可做直展。
  - (4) 術後 14 天以上：
    - ◆鐘擺運動：每天 6 次，每次 5 分鐘。

姿勢：上身前傾斜 80°，患側腳伸直後跨一當，另一腳微彎，患側手自然下垂，另一手扶住椅背或桌子。

動作：患側手臂前後自然擺動，漸漸加大擺幅，然後左右擺動，漸漸加大擺幅。
    - ◆旋轉運動：時間、姿勢同上。

動作：患側手臂作繞圈旋轉運動，慢慢加大圈幅。
    - ◆爬牆運動：每天至少 6 次，每次 5 分鐘，面對牆壁，雙手掌貼牆，手肘彎曲，兩手掌貼牆漸往上伸。感覺患側皮膚痛或緊崩時應停止，不可勉強，以免傷口裂開。
3. 乳房切除手術通常會括除部份淋巴，患側手臂容易腫脹，為預防慢性淋巴水腫對感染的抵抗力較差，應配合以下事項：
  - (1) 1-2 個月內患側禁止任何治療例如：量血壓、抽血、注射。
  - (2) 1-2 個月內患側禁提重物，或將重物懸掛於患側肩膀，避免受傷。
  - (3) 傷口拆線後，可用紙膠布密貼 1-3 個月以增加傷口密合及支持力。
  - (4) 避免穿戴過緊的衣服、首飾。
4. 做化療或放射治療期間皮膚較敏感，應避免曬傷，避免作日光浴，白天外出時，可穿長袖衣物或撐遮陽傘阻隔陽光直接照射。
5. 出院後患側應繼續做運動，直到患側手臂恢復大部份活動範圍。
6. 保持傷口乾燥清潔，傷口若有紅腫熱痛、膿液、異味，立即返診。