

## 頭頸部癌症病患語言及吞嚥運動

頭頸部癌症病患接受放射線治療時在治療部位，會產生組織纖維化，導致程度不等的牙關緊閉或頸部僵硬等現象。在完成治療後，建議每日持續復健運動。

### 壹、轉介復健科/耳鼻喉科時機

預計做放射線治療後，會診轉介耳鼻喉科，安排復健治療包涵；物理治療、吞嚥治療、語言治療等。

### 貳、提醒注意事項

做運動時建議看鏡子，著寬鬆衣物。每項運動一天多回，每回最少5次以上，各動作持續3-5秒，逐日增加次數，量力而為，切忌突然或過度用力。

\*復健科物理治療師示範圖示：

<p>雙手抱頭</p>	<p>雙手抱頭 看肚子</p>	<p>左右搖擺 好輕鬆</p>	<p>雙手交叉想登天 不如打個大哈欠</p>
			
<p>透早起床 笑咪咪</p>	<p>嘴唇嘟嘟 親五下</p>	<p>舌頭伸長 推到底</p>	<p>青蛙鼓起 變氣球</p>
			

<p>大口嚼嚼 用力吞</p>	<p>延年益壽 發長一</p>	<p>聲清如燕 降低音</p>	<p>天天開始 Do RE Mi</p>
			 <p>看影片學習</p>

參、治療結束：維持足夠營養，睡眠充足，培養運動習慣，保持愉快  
一、心情。

肆、門診追蹤：定期安排回診追蹤。

伍、諮詢服務電話

一、(02)7728-1031 或 7728-1022 (放射腫瘤科 B1 門診櫃台)

二、網路掛號可預約期間為三個月，或撥打預約掛號專線:(02)8966-9000。

陸、參考文獻

二、陳敏銓等合著(2017) · 癌症護理學(第二版) · 台北：華杏。

三、張黎露、周繡玲、邱文姿、謝嘉芬、李佳諭、謝忱希、洪敏瑛、蔡玉真 (2015) · 放射線治療之皮膚炎預防及照護指引，腫瘤護理雜誌，15，81-98。 <https://doi.org/10.3966/168395442015121503006>

四、Chou, H. L., Shueng, P. W., Liao, L. J., Hsu, C. X., Kuo, D. Y., Lo, W.C.,... & Hsieh, C. H. (2019). Prophylactic NS-21 maintains the skin moisture but does not reduce the severity of radiation dermatitis in patients with head and neck cancer: a randomized control trial. *Radiation Oncology*, 14(1), 1-9.

五、宋瑞祥、黃昭竣、楊凱傑、陳冠誠 (2019)。復健治療運動對於乳癌術後之生活品質之探討－以上臂症狀與患側乳房症狀為例。台灣復健醫學雜誌，47(2)，117-124。  
[https://doi.org/10.6315/TJPMR.201912\\_47\(2\).0005](https://doi.org/10.6315/TJPMR.201912_47(2).0005)

六、楊若筠、陳美慧、鄧復旦 (2016)。個案報告：吞嚥訓練在舌癌病患之治療成效。台灣聽力語言學會雜誌，(35)，21-35。  
<https://doi.org/10.6143/JSLHAT.2016.04.02>

七、洪詠淳 (2019)。頭頸癌術後復健運動有效改善關節活動受限與疼痛。彰基院訊，36(9)，12-13。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20140814001-201909-201910180010-201910180010-12-13>

- 八、李怡昀、林慧芬、林亞蓉（2021）。外加徒手治療對放射線治療及手術後頭頸部癌療癒者的效果：個案報告。物理治療，46(2)，73-80。 [https://doi.org/10.6215/FJPT.202106\\_46\(2\).0003](https://doi.org/10.6215/FJPT.202106_46(2).0003)

編印單位:	放射腫瘤科
編印日期:	2022年09月15日
全院編碼:	亞東醫院出版品 SH786
材物編碼:	
宗 旨:	持續提升醫療品質 善盡社會醫療責任
願 景:	成為民眾首選的醫學中心