乳がん術後のリハビリについて
～肩の関節可動域制限、リンパ浮腫を予防するために～

松江赤十字病院　リハビリテーション課
安田　浄衣

本日の内容

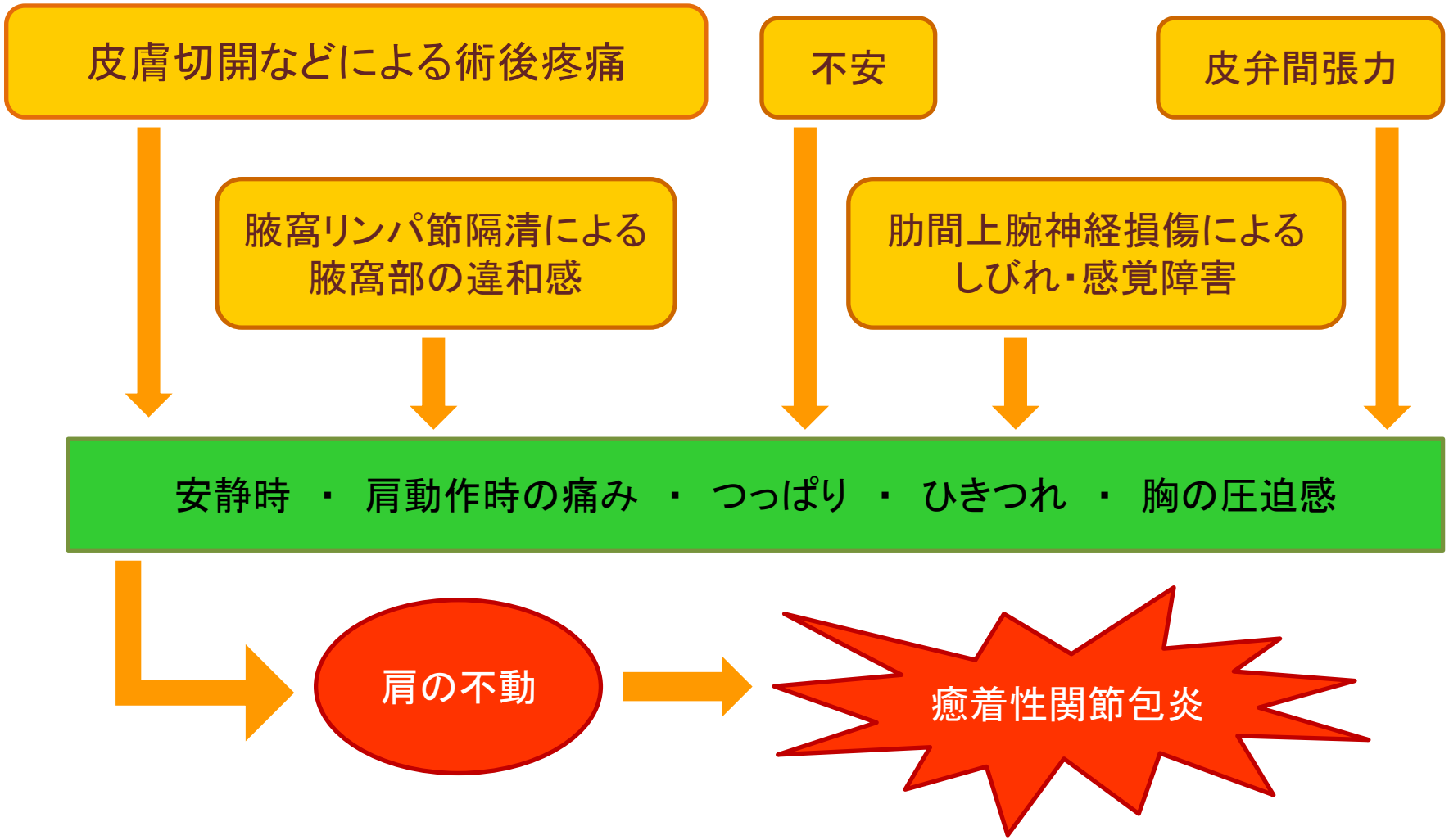
１. 肩関節の関節可動域制限について

２. リンパ浮腫について

肩の関節可動域制限

- 術後、患側上肢をかばって動かさないでいることにより肩関節の関節可動域制限が生じることがある。
- 水平外転運動、外転運動、屈曲運動、外旋運動が主に制限される。
- 日常生活では、服が着づらい、洗濯物が干しづらい、棚の上の物がとりにくいなどの支障が生じることがある。

関節可動域制限が生じる原因



関節可動域制限が
生じないようにするためには・・・

→ 術後早期から肩関節の運動を行う
ことが大切！
運動時の突っ張りや違和感がなくなる
までは運動を継続した方がよい。

運動時の注意点

- 強い痛みが生じない範囲で動かし、徐々に可動域を広げていく。
- 過負荷とならないように注意する。重りなどは使用しない。
- 無理な運動は痛みが増強し、さらに可動域制限を強めたり、リンパ浮腫発症の原因となる可能性があるため注意が必要。

どんな運動をしたらよいか？

- 水平外転、外転、屈曲、外旋の運動が主に制限されるため、これらの要素が入った運動を行うのが効果的。

- 上肢の運動だけでなく、肩甲骨や胸郭を動かすような運動を取り入れる。

上肢の運動

・肩回し

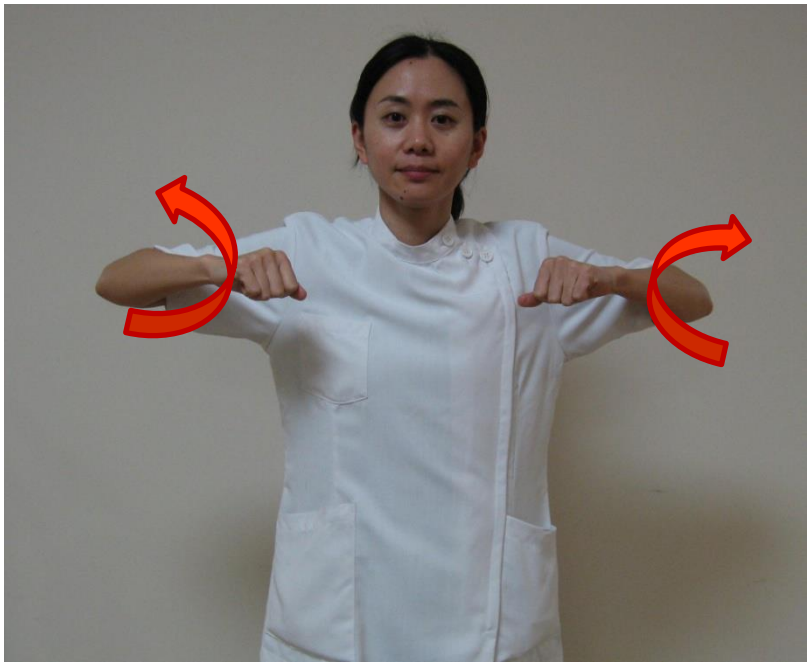
・上肢の運動
（腕を開く運動、上肢の挙上運動など）

上肢の運動

＜肩回しの運動＞

ポイント

肩甲骨が動くように意識しながら
大きく動かす。



上肢の運動

＜腕を開く運動＞

ポイント

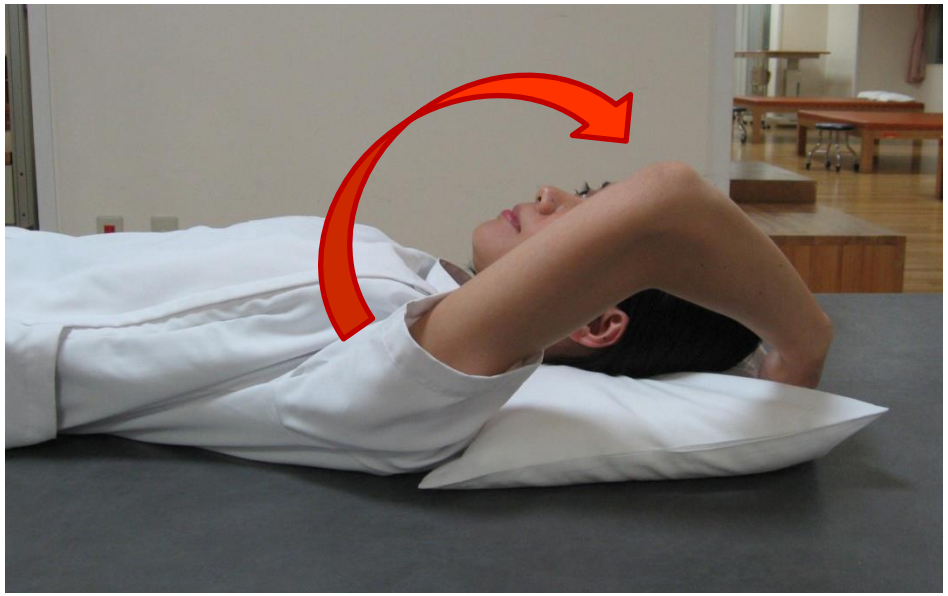
できるだけ胸を開くように意識しましょう。
呼吸をしながら行いましょう。

上肢の運動

＜上肢の挙上運動①＞

ポイント

痛みが強い時期には、臥位で行うのが良いでしょう。



上肢の運動

＜上肢の挙上運動②＞

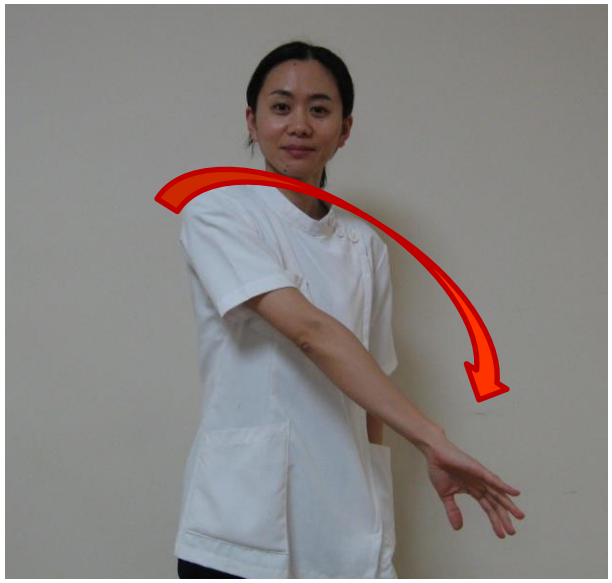
ポイント　壁を利用して行うと、痛みが軽減できます。

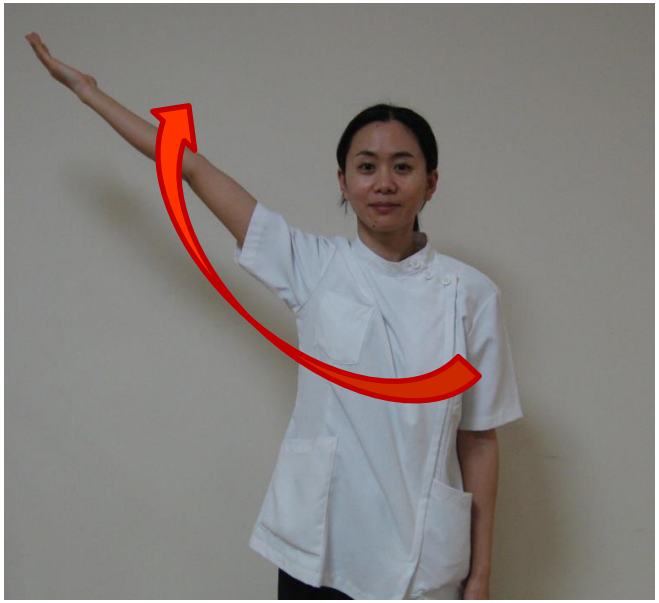
上肢の運動

＜上肢の挙上運動③＞

ポイント

回旋運動を入れながら行うと
より効果的です。





リンパ浮腫とは？

- リンパ系の輸送障害により、高タンパク性の組織間液が過剰に貯留した状態。

- リンパ節切除やわきの下への放射線治療により、腕のリンパ液の流れが悪くなることで生じる。

リンパ浮腫の特徴

- 手術側の腕やわきの下がむくむ
- 痛みがないことが多い
- 皮膚の色は変わらない
- 炎症を起こしやすい
- 放置すると悪化し、治りにくい

→早期発見が大切！

早期発見のためのチェック項目

- □ 腕がだるい、重たい、腫れた感じがする
- □ 二の腕を指でつまむと厚みに左右差がある
- □ 下着の跡が手術していない側よりも目立つ
- □ わきに物がはさまった感じがする
- □ 皮膚が乾燥しやすい
- □ 血管が見えにくい

日常生活の注意点

- 皮膚を傷つけない
- 身体を締め付けない
- 手術側の腕の血流を増やしすぎない
- 負担をかけすぎない
- 長時間同じ姿勢をとらない
- 太りすぎない
- リンパ液の流れをよくする

運動が効果的

リンパの流れを良くする運動

・肩回し（後ろ回し）

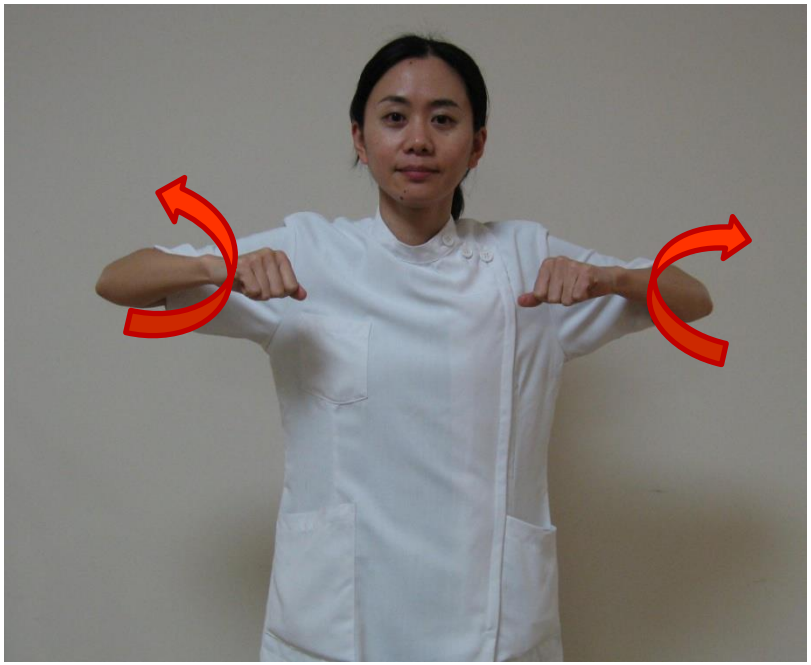
・腹式呼吸

・上肢の運動

リンパの流れを良くする運動

＜肩回し（後ろ回し）＞

ポイント　後ろ向きに回しましょう。



リンパの流れを良くする運動

＜腹式呼吸＞

ポイント

口から息を吐く時に、お腹をへこませるように意識する。

リンパの流れを良くする運動

＜上肢の運動＞

ポイント　手を大きく動かす運動が効果的です。

まとめ

肩関節の関節可動域制限やリンパ浮腫を予防するためには、日ごろから運動することが重要であることを理解してもらう。

まとめ

＜肩の動きが悪い場合＞

まずは、生活の中でできるだけ使うようにしてもらい、
自分で動かすように指導する。

痛みが強く、自分では動かせない場合

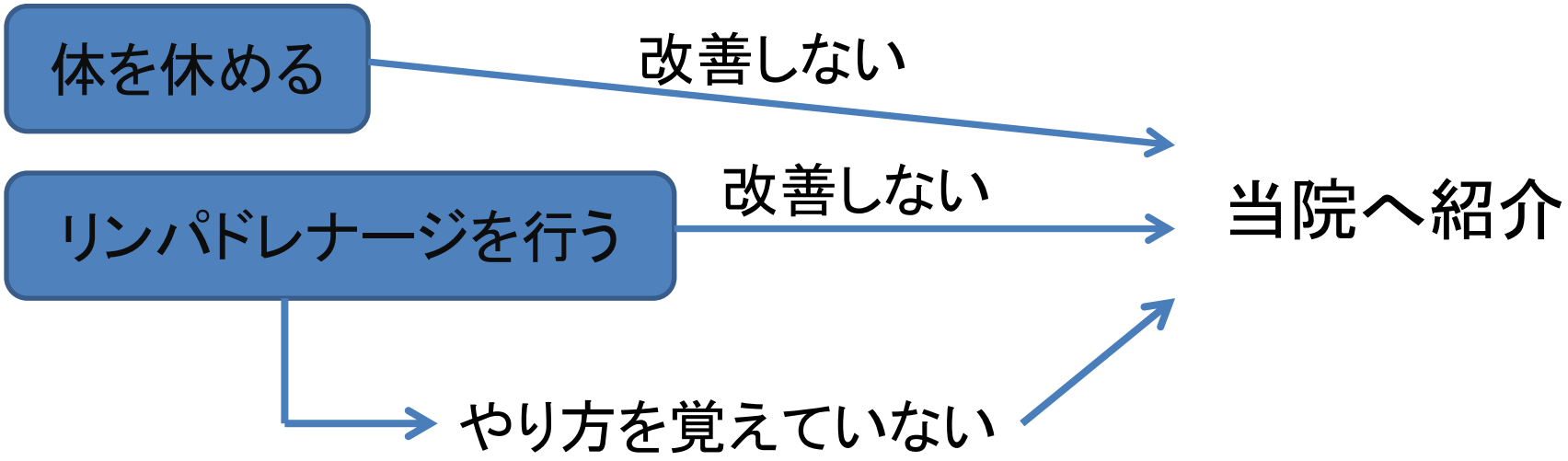
自分で運動を行っても改善しない場合

→ リハビリが必要となる

まとめ

＜リンパ浮腫の場合＞

だるさや腫れなどの症状がある場合



今後も患者さんや医療者向けにリンパ浮腫の勉強会を開催していく予定です。