

# 神経が過敏になる要因と対処方法

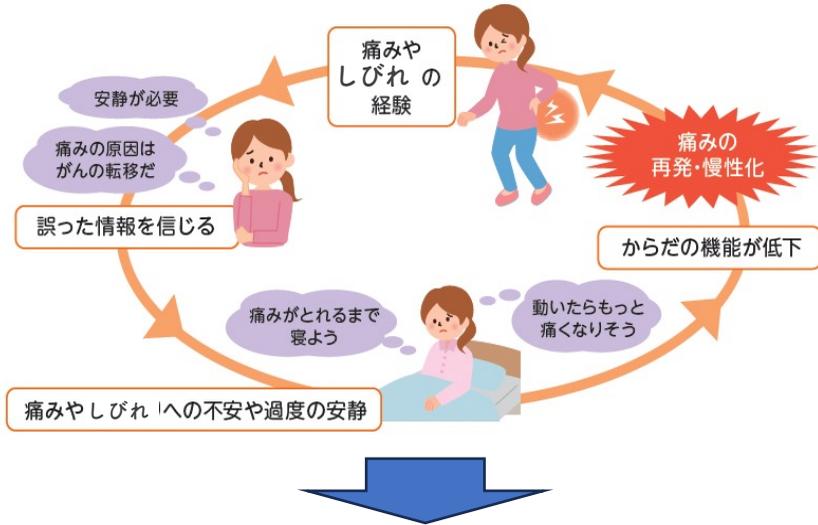
## 不適切な行動（過度な安静や過度な運動）

：手術後は、適度な運動をすることで、手術後の痛みや動きにくさなどの回復を促進してくれます。

運動する量は極端な日差変動（過度な安静や運動）がないように、少しずつ動かしてください。

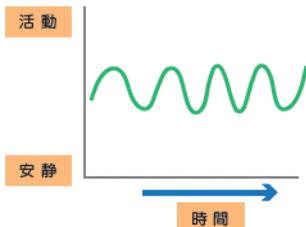
主治医より運動が許可されている場合は、傷口が裂けるようなことや適度な運動で痛みが強くなることはありません。

- 痛みやしびれを理由に過度な安静をとる、運動を避けるなど



## 対処方法

### 理想的なパターン



痛みにも主導権をとられず自分で活動ペースをコントロールすることが重要です。

### 具体的な実践例

- 仕事量、ペース配分の調整
- 物事の優先順位をつける
- 1日で全てを完了させようとし不要
- リラックスする時間を作る



✓ 正しい知識をつける

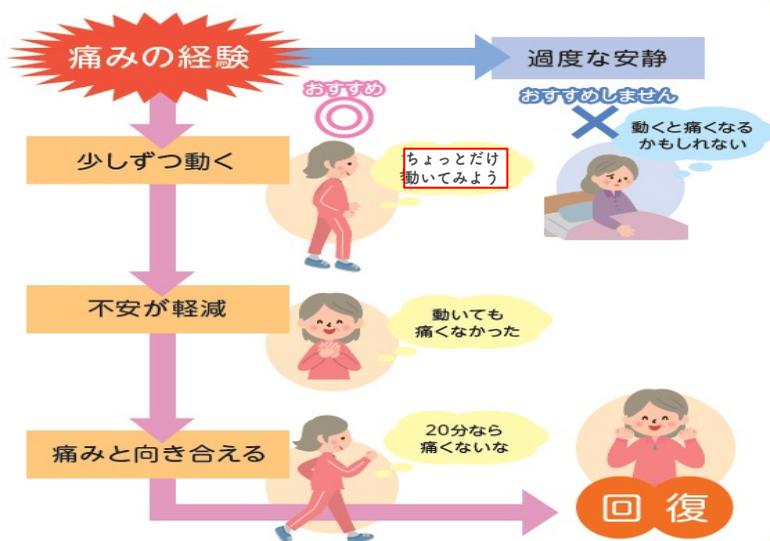
✓ 可能な範囲から運動をする

すべての人に同じ時期に同じ成果があがるわけではないので、成果があがらないからといって、不安や心配になる必要はありません。運動を規則正しく行っていると、自然に運動範囲が広がっていきます。無理せず、少しずつが基本です。

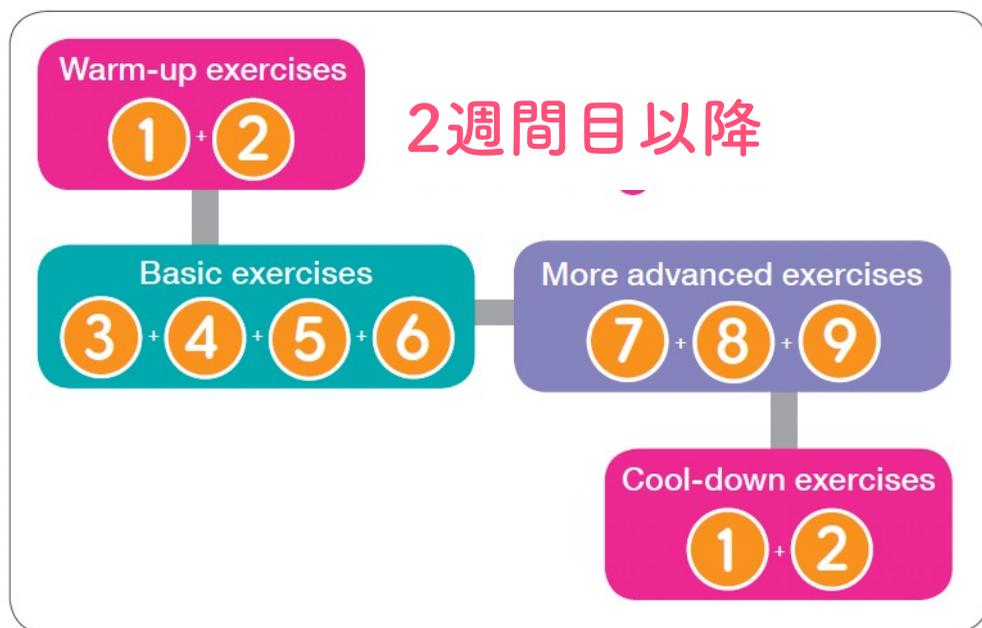
## 痛みの感じ方は人それぞれ



### 回復への向き合い方



# 運動を行う タイミングと順番



- ・各運動を5回繰り返したら、次の運動を行きましょう。
- ・朝、昼、夕方の1日3回を目安に行いましょう。

# 手術後の運動方法①(手術後翌日～)

- ✓ まずは深呼吸から (腹式呼吸) ←
- ✓ 綺麗に腕をあげることが重要←

手術後は、自然に体を守ろうとして力が入りやすい状態ですので、肩や首がすくんでいることが多いです。深呼吸 (腹式呼吸) をして、肩の力を抜くようにしましょう。←



## 腹式呼吸のやり方

**吐く** 口からゆっくり息を吐き出す。体の中から出し切るようにしてゆっくり時間をかけるのがコツ。



イライラや不安などを吐き出すイメージ

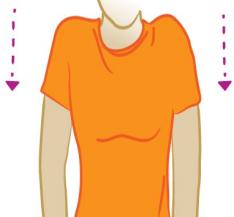
**吸う** 鼻からゆっくり息を吸い込む。おへその下に空気をためるようにお腹を膨らませる。



森林などのきれいな空気イメージ

## 1 Shoulder shrugs

- 両腕はゆったりとリラックスさせる
- 肩を耳に向かってすくめ、静かに下ろす。



## 2 Shoulder circling

- 両腕はゆったりとリラックスさせる
- 肩を耳に向かってすくめ、後に回して下す



# 手術後の運動方法①(手術後翌日～)

これらの運動は、座っても、立ってもどちらの姿勢でも出来ます。  
運動の範囲は、主治医に確認して行いましょう。

(例：ドレーンが抜けるまでは、腕を肩の高さ(90度)以下で運動)

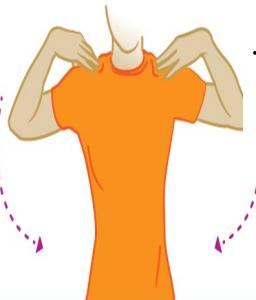
## 3 Bent arm forwards

- ・肘を曲げ、両手を肩に軽く置く。
- ・両腕を前に上げ、体と直角になるようにして、肘をゆっくり下ろす



## 4 Bent arm sideways

- ・両手を肩の上に置き、今度は肘を横に上げる。
- ・その後、肘をゆっくり下ろす。



## 5 Back scratching

- ・両手を横に広げ、肘から腕を曲げる。
- ・背中の中から肩甲骨の下までゆっくりと手をあげる。
- ・両腕をゆっくりと横に下ろす。



## 6 Winging it

- ・両手を頭の後ろで組み、肘を前に向ける。
- ・肘を横に向けて、再び前に向ける。



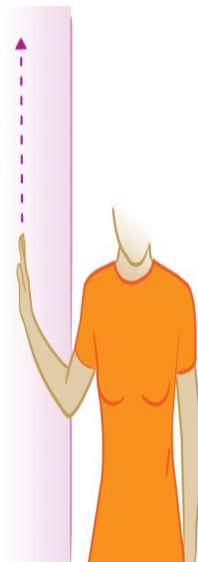
## 手術後の運動方法②（胸の管が抜けた後から）

### 7 Wall climbing



#### Step 1

- ・壁に向かって立ち、肩の高さに手をつける。
- ・手を見ながら、少しずつ壁を登っていくように、手を伸ばしていく。
- ・痛みが3/10程度になるまで伸ばして、10秒数える。
- ・その後、手を肩の高さまで戻して、休息し、この運動を繰り返す。
- ・痛みが強くない範囲で少しずつ高くする。



#### Step 2

- ・壁の横に立ち、肘を曲げ、肩の力を抜いたまま、壁に手をつく。
- ・肘がまっすぐになるように、少しずつ手を壁の上まで上げていく。
- ・痛みが3/10程度になるまで伸ばして、10秒数える。
- ・その後、手を肩の高さまで戻して、休息し、この運動を繰り返す。
- ・痛みが強くない範囲で少しずつ高くする。

### 8 Arm lifts



- ・仰向けで深呼吸を3~4回し、肩の力を抜く。
- ・両手を合わせか、棒やタオルを持ち、肘をまっすぐ伸ばしたまま、腕を頭の上に持ち上げる。
- ・痛みが3/10程度になるまで伸ばして、そのまま10秒数え、ゆっくりと腕を下ろす。
- ・痛みが強くない範囲で少しずつ高くする。

### 9 Elbow push

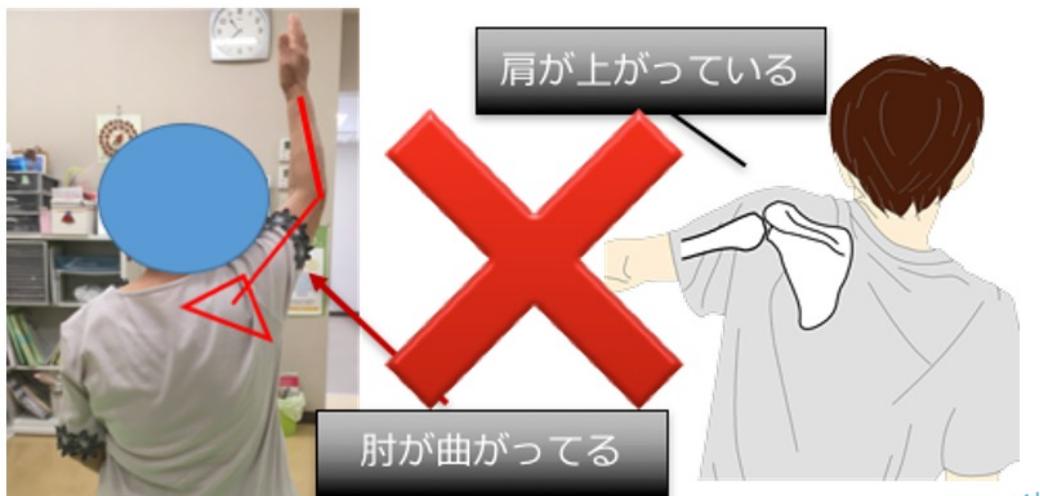


- ・仰向けで両手を頭の後ろで組む。
- ・肘をベッドや床にゆっくりと押し下げる。
- ・痛みが3/10程度で、10秒数え、ゆっくりと腕を戻す。

## 手術後の運動方法②（胸の管が抜けた後から）

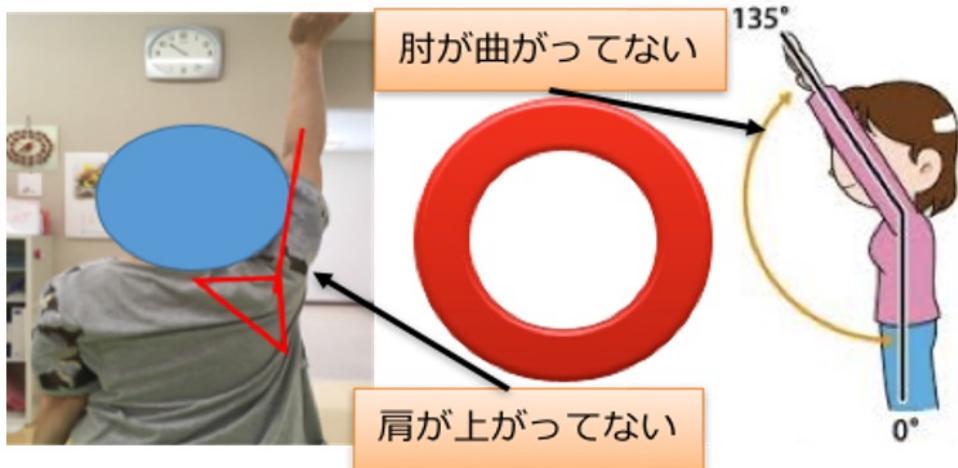
### ■ 綺麗に腕をあげることが重要！

首や肘が曲がったり、肩甲骨が上がらないように腕をあげましょう。



腕の上がる目安としてまずは

90度→目線の位置→目線・頭を超える位置と段階的に行いましょう。



## 手術後の運動方法②（胸の管が抜けた後から）

### ■ 鏡を見ながら腕を上げて修正しましょう！ ←

Check point！！ ←

- 肘が曲がっていないか ←
- 頭は傾いていないか ←
- 肩甲骨が上がっていないか など ←

←



←

←

# 睡眠時や退院後の生活

## ■ 日常生活

・傷口が痛くて眠れない時や、座っていて腕が痛い・しんどいと言った時は、肩や腕への負担を減らすために、布団やクッションを使いましょう。  
また、睡眠はとても重要ですので、痛くて眠りにくい場合は、我慢せず  
痛み止めを飲みましょう（痛み止めが効かない際は主治医に相談を）。



↑  
↑  
↑

## ■ 退院後、日常生活ではいけないことはありません！

手術後の経過に問題がなければ、基本的には運動の制限はありません。

仕事の内容や趣味で腕の負担が大きいと考えられる場合は、  
医師や理学療法士に確認して、負荷量を調整しましょう！



↑

■ 手術後 1年以上を経過しても毎日行って欲しいストレッチ

手術後は胸の筋肉や皮膚が硬くなりやすいので、毎日ストレッチしましょう。

1分×2～3セット（朝・夕）

両手を広げて、膝を立て手術していない方へ足を倒しましょう！



# がんの転移・再発予防のための全身運動

運動は、がんの再発・転移のリスクを減らすだけでなく、  
がん治療による副作用(不安、抑うつ症状、倦怠感、体力の低下など)  
にも効果的です

## 必要な運動量

- 1週間で、150分の中程度の強度の運動または75分の激しい強度の有酸素運動。
- 筋力トレーニングは週2～3回。

### 有酸素性身体活動

少なくとも週に

**150～300分**

中強度の有酸素性の身体活動



または

少なくとも週に

**75～150分**

高強度の有酸素性の身体活動



または、中強度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量

### 筋力向上活動

さらなる健康のために

少なくとも週に **2日**

すべての主要筋群を使って、中強度以上の強度で筋力を強化する活動を行う



### 座位行動

#### 推奨

座位時間を身体活動(強度は問わない)に置き換えることで、健康効果が得られます。

長時間の座りすぎが健康に及ぼす悪影響を減するため、中強度から高強度の身体活動を推奨レベル以上に行うことを目標にしてください。

#### 減らそう

座りっぱなしで過ごす時間を



#### 置き換える

どんな強度(軽強度を含む)でも良いので、身体活動を増やす

