癌症患者的復健

復健醫學部 楊哲魁醫師

隨著醫學進步，癌症患者五年存活率愈來愈高，癌症的復健益形重要。復健本質上是在處理患者的失能與殘障，會造成癌症患者功能上的障礙主要有三項，一是來自腫瘤本身，例如腦瘤會直接造成神經損傷，影響日常生活功能。二是來自於化學治療或放射線治療的副作用，例如某些化學治療藥物會造成周邊神經病變或造成記憶力減退，頭頸部腫瘤經放射線治療後，臂神經叢可能會有受到傷害的危險，皮膚也會變僵硬、缺乏彈性，進而造成頸肩部不適，影響日常生活。復健在第一類、第二類的障礙主要是配合的角色，在發生障礙後才開始介入。

第三類造成障礙的原因來自於治療過程中的失用（decondition）。一般人的日常生活若是太過靜態、缺乏運動，則肌肉力量、身體機能就會逐漸衰退，癌症患者特別容易發生這種失用的情況，主因為不論癌症治療期或是恢復期，都是一段不算短的時間，主要的時間精神都花在治療癌症上；再加上得知罹患癌症後心情會較為低落，提不起動機來活動筋骨，造成體適能降低，此時病人會有全身不舒服、多處關節疼痛僵硬、程度不等的攣縮、體耐力不足、走些路就喘、變換姿勢若不放慢會頭暈……等症狀，也因此當病人在做關節活動時，常無法完成全部的範圍，因稍微一動就感到不適。往往在發生厲害的失用後，才驚覺問題的嚴重性，這不僅會直接影響病人的生活品質，在沒有充足的體能下，更有甚者會再走回頭路而耽誤癌症的治療，形成惡性循環，使得失用的併發症再度發生。

所幸，第三類的失能障礙可藉由復健來加以預防及治療，最簡單有效的復健方法是運動性治療。在得知癌症準備開始治療之時，可以簡單做一次體適能的檢查，確定目前的體能狀況。若是平常已有規律運動習慣的病人，應該繼續維持下去；而平時沒有運動習慣的患者（大多數民眾屬於此類），應該選擇一項運動，如慢跑、騎腳踏車、游泳、桌球、羽球等都是不錯的選擇。化學治療療程開始後，病人可能會覺得疲倦、體力不佳，此時的運動處方需視個別病人的情況而定，嚴重的嘔吐、腹瀉、發燒可能需要暫停運動治療；病況許可時，可在監視下恢復運動治療。所謂的「監視」，簡單來說就是請患者前來醫院，在復健團隊的協助下從事運動性治療，台灣復健科常見的復健方式包括跑步機與踩腳踏車，運動的強度、頻率與時間長短都可針對每個癌症患者做個別化的處方；來醫院治療的另一個好處是較能獲得病人的信賴，使得醫病關係較為良好，運動的成效也會較好。開始復健運動治療後，初

始兩週內病人通常會感到疲累、肌肉輕微酸痛，這是正常現象，千萬不要就此放棄。過了兩週後就會感到駕輕就熟，腳踏車踩的得心應手，治療效果逐漸顯現。特別是一個月後會有明顯對比，有做復健運動的癌症患者心肺耐力會比沒做復健運動的患者好，關節僵硬疼痛的情況也會比較少。

雖然復健本身無法針對癌症直接治療，但透過復健能對癌症患者的日常生活提供實質幫助，使得患者在治療癌症的同時，也都能擁有良好的生活品質。