

口腔癌术后康复介入

阳光社会福利基金会 曾慧婷作业治疗师

当罹患口腔癌后，依肿瘤位置、大小有不同的治疗方式，可能以手术切除、放射线治疗、化学治疗来进行，这些治疗皆会导致病患产生不同程度的后遗症而造成功能上的限制。为了彻底清除癌细胞，后遗症往往也容易让人在治疗后更加灰心，曾听病患说过类似的话：「如果感冒了，药吃一吃就会马上改善不舒服的情况而返回职场，但手术却可能让我无法正常进食，外观的改变也让我很难回到人群中，加上化疗导致我身体越来越虚弱、胃口不好、体重下降...」。以上种种的现象常让这群患者极度缺乏生活质量，让人觉得治疗换来的不是更好的预后，而是更多生活上的限制。阳光社会福利基金会从 2006 年开始提供口腔癌友的康复咨询，目标就是要协助他们提升生活质量。

口腔及颜面

手术切除不仅造成外观上的改变，通常也会取身体其他部位的皮瓣来重建被切除的肌肉组织、舌头或骨头，例如：前臂皮瓣、大腿前外侧皮瓣或是小腿腓骨皮瓣等等。手术区域则常出现水肿、缝合线疤痕增生挛缩、皮瓣挛缩僵硬等反应。

位于颜面区域的皮瓣，也会影响脸颊、嘴唇或是舌头的肌肉动作，导致嘴唇闭合不全、脸颊肌肉无力、张口受限或是舌头动作不灵活，因而出现流口水、进食外流、构音不全、舌头无法制作食团导致吞咽受限，或是食物逆流到鼻腔等问题。

为促使皮瓣柔软和预防疤痕增生，可于拆线并确保伤口完全愈合后，再建议以定点式的方式按摩。如此，可同时改善僵硬和水肿的问题，但须注意避免搓揉，以免造成发炎或水肿恶化。颊肌和嘴唇肌肉力量的强化亦相当重要，练习嘟唇、抿嘴、鼓气等动作可增强肌肉力量，进而改善流口水等问题。其他方面，可再给予更多脸部表情的动作训练，使脸部动作灵活度增加。

张口受限是另一大问题。张口受限时会产生进食困难，以及执行口腔清洁和检查上的不便，建议在颞颥关节周围处按摩后，进行主动的张嘴动作练习。将撑口器、压舌板、纱布撑在后排臼齿来增加张口幅度，但要注意应以小幅度长时间原则支撑，缓慢地增加幅度。强度一次过强可能会造成颞颥关节的发炎，反而造成僵硬。

供应皮瓣区

供应皮瓣区可能会出现疤痕增生、肌耐力变差，进而导致关节角度或功能受限等问题，可建议按摩、伸展运动、肌耐力强化运动，并留意皮肤/疤痕部位保湿加强。

手术与放射线治疗的后遗症

肩颈处除了淋巴廓清术导致的疤痕增生、肌肉无力问题外，放射线治疗的范围都会有组织纤维化的现象。组织纤维化从开始治疗就会产生，延续到治疗结束后约一到两年的时间，故肩颈运动必须持续练习，不能因为治疗结束就暂停，并强化肌耐力训练，才不会导致动作受限进而影响病患穿脱衣服、骑车或返回职场的能力。

各专业团队的介入

及早介入，加上持续且缓和的运动，能够有效改善口腔癌治疗后的后遗症。但治疗过后的组织较脆弱，须强调不可从事过度激烈的动作，以免导致皮瓣或软组织发炎。上述的康复介入，建议于术后伤口状况稳定时进行；而放射线治疗，则在治疗前就可介入。语言治疗可协助发生在吞咽上的问题，可鼓励病友尽早拔除鼻胃管；完整的口腔清洁及伤口护理很重要，护理师可提供专业协助；因治疗强烈副作用而导致胃口变差，可照会营养师协助，因为维持足够营养及体重，使病患有体力面对治疗期间的不适亦为重要。各种专业的介入可以使康复更完整进行，也可以更全面解决病患的各类问题，因此适时照会各专业及建立彼此间合作是重要的！

台湾每年将近有 6000 个口腔癌的新病人产生，而他们多在中壮年阶段，是家庭经济支柱的来源，罹癌后漫长的治疗阶段，加上接踵而来的副作用，常常让他们不知道未来在何处；进食上的限制，导致他们无法获得充足的体力且外出不方便，重返职场也成为遥不可及的目标。但早期的康复介入，可以预防并且改善上述问题，很多口腔癌病患，在获得康复咨询后，病况稳定下，仍有极高的机会重返职场，这不仅改善他们的生理限制，也帮助家庭减轻照顾上的负担，当看见他们重拾笑容回到阳光下，就会觉得一切的努力都是值得的。



康复动作范例图一：练习嘟嘴巴动作



康复动作范例图二：练习鼓气动作