

肠癌术后该如何运动康复？

复旦大学附属肿瘤医院大肠外 1 科 复旦大学上海医学院肿瘤学系 宋 望

结直肠癌手术是治疗该疾病的重要手段，但术后康复同样至关重要。科学合理的运动康复不仅能帮助患者更快恢复身体功能，还能提高生活质量，降低并发症风险。世界卫生组织强调：术后科学运动，是加速康复的重要环节。

◆ 一、为什么术后需要运动康复

1. 促进肠道功能恢复

手术会影响肠道正常蠕动功能，导致术后肠麻痹。研究表明，早期下床活动可以显著促进肠蠕动恢复，缩短首次排气时间。美国外科医师学会指南建议，术后 24 小时内就应开始床上活动，48 小时内尝试下床行走。

2. 预防术后并发症

术后运动能有效预防三大常见并发症：

- (1) 深静脉血栓：长期卧床是主要危险因素
- (2) 肺部感染：通过深呼吸锻炼改善肺功能
- (3) 肠粘连：适度活动可减少发生率

3. 提高生活质量

运动可以改善术后疲劳、焦虑和抑郁状态。一项研究显示，术后规律运动的患者生活质量评分比不运动者高出 30%。

◆ 二、术后运动康复分阶段方案

根据 CACA 肿瘤运动康复指南（2023），术后运动康复分以下几个阶段：

1. 第一阶段：术后 0~3 天（住院期）

(1) 目标：预防并发症，促进早期恢复。

(2) 推荐运动

床上踝泵运动：每小时 10~15 次；



腹式呼吸训练：每天 3~4 组，每组 5~8 次

腹式呼气



床上翻身：每 2 小时 1 次；

床边坐起：术后 24 小时后开始。

(3)注意事项

避免牵拉伤口；

在医护人员指导下进行；

出现头晕、恶心等不适立即停止。

2. 第二阶段：术后 4~14 天（出院早期）

(1)目标：恢复基本活动能力。

(2)推荐运动

步行训练：从每天 50 米开始，逐渐增加至 500 米；

上肢伸展运动：预防肩部僵硬；

坐位平衡训练；

强度标准：以不引起明显疼痛为度。

3. 第三阶段：术后 15~30 天

(1)目标：增强体能，恢复正常生活。

(2)推荐运动

快走：每次 15~20 分钟，每天 2 次；

盆底肌训练（凯格尔运动，提肛运动等）；

轻度抗阻训练：弹力带练习；

核心稳定性训练：桥式运动；



柔韧性训练：瑜伽基础动作。

4. 第四阶段：术后 1 个月后

(1)目标：全面恢复身体功能。

(2)推荐运动

有氧运动：游泳、骑自行车等；

力量训练：轻量器械训练；

功能性训练：恢复工作能力。

(3)造口患者的运动建议：

选择低冲击运动；

使用专用造口腰带固定；

避免剧烈扭转躯干的运动；

游泳前确保造口袋密封性。

◆ 三、运动中的注意事项

伤口观察：如出现红肿、渗液应暂停运动；

疼痛管理：运动不应引起剧烈疼痛（VAS 评分 > 3 分）；

营养补充：保证足够蛋白质摄入；

循序渐进：每周运动量增加不超过 10%。

◆ 四、何时需要停止运动

出现以下情况应立即停止运动并就医：

持续腹痛或腹胀加重；

伤口裂开或出血；

头晕、心悸、呼吸困难；

体温超过 38℃。

◆ 五、专业康复支持

建议术后患者咨询康复医学科医师，参加医院组织的康复训练课程；

使用专业康复 APP 进行指导，定期复查评估康复效果。

（本文编辑：赵广智）