Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πρόγραμμα γενικών ασκήσεων: Επίπεδο 1

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν το Επίπεδο 1 ενός γενικού προγράμματος ασκήσεων που θα βοηθήσει με την σωματική ανάρρωσή σας.

Ένα πρόγραμμα ασκήσεων με απαλές κινήσεις θα συμβάλει στην αποτροπή της ακαμψίας. Θα σας βοηθήσει επίσης να κινείστε καλύτερα. Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να γίνουν για να αντιμετωπιστούν οι επιπτώσεις της κατάκλισης και της μη δυνατότητας κίνησης. Πριν ξεκινήσετε με αυτό το πρόγραμμα, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας.

Οι ασκήσεις αυτές δεν θεωρούνται ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα φυσικής άσκησης. Έχουν σχεδιαστεί να σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε ορισμένους από τους μεγάλους μύες του σώματός σας. Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας ή ο θεραπευτής αποκατάστασής (rehab) σας μπορεί να αλλάξει τις ασκήσεις ώστε να ικανοποιεί τις ανάγκες σας.

Συμβουλές ασκήσεων

- Ντυθείτε άνετα. Θα πρέπει να φοράτε ρούχα που δεν θα περιορίζουν τις κινήσεις σας. Μπορείτε να φοράτε νοσοκομειακή ρόμπα, πιτζάμες ή αθλητικά ρούχα.
- Για τις ασκήσεις που κάνετε ξαπλωμένοι, να στηρίζετε το κεφάλι και τους ώμους σας σε 1 ή περισσότερα μαξιλάρια. Βεβαιωθείτε ότι είστε άνετα.
- Εισπνέετε από τη μύτη σας και εκπνέετε από το στόμα σας. Κάντε τις κινήσεις των ασκήσεων όταν εκπνέετε.
- Μην κρατάτε την ανάσα σας ενώ κάνετε κάποια από αυτές τις ασκήσεις. Μετράτε με δυνατή φωνή κατά την διάρκεια των ασκήσεων ώστε να

παραμένει ομοιόμορφος ο ρυθμός των αναπνοών σας.

- Σταματήστε τυχόν ασκήσεις που σας προκαλούν πόνο ή ενόχληση και ενημερώστε τον φυσιοθεραπευτή σας. Μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε τις υπόλοιπες ασκήσεις.

Ασκήσεις

Ρολάρετε τις φτέρνες ξαπλωμένοι

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια. Φοράτε κάλτσες ώστε να προστατεύετε τις φτέρνες σας κατά τη διάρκεια της άσκησης αυτής.
2. Σύρετε απαλά την φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας όσο νιώθετε άνετα (βλ. Εικόνα 1).
3. Σύρετε απαλά την φτέρνα σας απομακρύνοντάς τη από τους γλουτούς σας μέχρι να ακουμπά το γόνατό σας επάνω στο κρεβάτι.
4. Επαναλάβετε 10 φορές.
5. Επαναλάβετε με το άλλο σας πόδι.



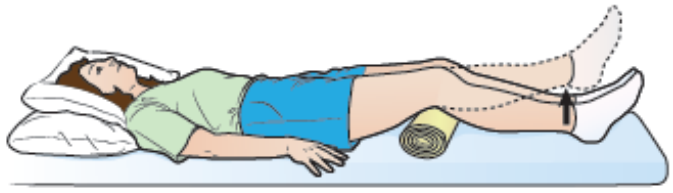
Εικόνα 1. Ρολάρετε τις φτέρνες ξαπλωμένοι

Κυλήσεις γονάτου

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.
2. Τοποθετήστε μία πετσέτα τυλιγμένη ρολό ή ένα μαξιλάρι κάτω από τα

γόνατά σας ούτως ώστε τα γόνατά σας να είναι ελαφρώς λυγισμένα.

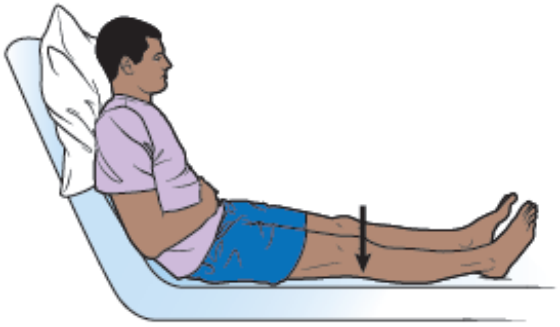
3. Ισιώστε 1 από τα πόδια σας ανυψώνοντας την φτέρνα σας και πιέζοντας το πίσω μέρος του γόνατός σας επάνω στην πετσέτα (βλ. Εικόνα 2).
4. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά μέχρι το 5.
5. Χαμηλώστε απαλά το πόδι σας.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.
7. Επαναλάβετε με το άλλο σας πόδι.



Εικόνα 2. Κυλήσεις γονάτου

Σετ για τους τετρακέφαλους

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.
2. Ισιώστε τα πόδια σας όσο περισσότερο μπορείτε.
3. Σπρώξτε το πίσω μέρος του γόνατός σας επάνω στο κρεβάτι ενώ σφίγγετε τους μύες στο μπροστινό μέρος του μηρού (βλ. Εικόνα 3).
4. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά μέχρι το 5.
5. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 10 φορές.
6. Επαναλάβετε με το άλλο σας πόδι.



Εικόνα 3. Σετ για τους τετρακέφαλους

Σετ για τους γλουτούς

Εάν έχετε ουρικό καθετήρα στον μηρό σας, φροντίστε να μην τον τραβήξετε καθώς σφίγγετε τους γλουτούς σας.

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.
2. Ισιώστε τα πόδια σας όσο περισσότερο μπορείτε.
3. Σφίξτε δυνατά τους γλουτούς σας μεταξύ τους (βλ. Εικόνα 4).
4. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά μέχρι το 5.
5. Χαλαρώστε τους γλουτούς σας.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 4. Σετ για τους γλουτούς

Άσκηση ενίσχυσης απαγωγών

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.

2. Ισιώστε τα πόδια σας όσο περισσότερο μπορείτε και διατηρείτε τα δάκτυλά σας να κοιτάζουν το ταβάνι.
3. Σύρετε 1 πόδι προς τα έξω προς το πλάι (βλ. Εικόνα 5).
4. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά μέχρι το 5.
5. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.
7. Επαναλάβετε με το άλλο σας πόδι.



Εικόνα 5. Ενίσχυση απαγωγών

Τροποποιημένα σηκώματα τεντωμένου ποδιού

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.
2. Λυγίστε το αριστερό σας πόδι και απλώστε το πέλμα σας επάνω στο κρεβάτι (βλ. Εικόνα 6).
3. Διατηρώντας το δεξί σας πόδι τεντωμένο, ανασηκώστε το από το κρεβάτι μέχρι τα γόνατά σας να είναι στο ίδιο επίπεδο (βλ. Εικόνα 7).
4. Χαμηλώστε αργά το δεξί σας πόδι επάνω στο κρεβάτι και χαλαρώστε το.
5. Επαναλάβετε 10 φορές.
6. Εναλλάσσετε τα πόδια και επαναλάβετε την άσκηση.



Εικόνα 6. Λύγισμα του ποδιού σας



Εικόνα 7. Άρση του ποδιού σας

Κάμψη (λύγισμα) και έκταση αγκώνα

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.
2. Λυγίστε τα γόνατά σας και απλώστε το πέλμα σας επάνω στο κρεβάτι.
3. Με τις παλάμες σας να κοιτάζουν προς τα κάτω, απλώστε τα χέρια σας για να αγγίξουν το επάνω μέρος των γονάτων σας (βλ. Εικόνα 8).
4. Γυρίστε τις παλάμες προς τα πάνω και αγγίξτε τους ώμους σας (βλ. Εικόνα 9).
5. Ισιώστε τους αγκώνες σας και επιστρέψτε τα χέρια σας (οι παλάμες σας να κοιτάζουν προς τα κάτω) και τους βραχίονές σας στα πλευρά σας. Χαλαρώστε.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 8. Τεντώνοντας τα χέρια σας προς τα έξω



Εικόνα 9. Αγγίζοντας τους ώμους σας

Τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια.
2. Ξεκινήστε και με τα δύο χέρια κοντά στα πλευρά σας. Σηκώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός και πάνω από το κεφάλι σας (βλ. Εικόνα 10).
3. Κρατήστε τα χέρια σας επάνω στο μαξιλάρι κατά τρόπο ώστε τα χέρια σας να είναι κοντά στα αυτιά σας (βλ. Εικόνα 11).
4. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά μέχρι το 5.
5. Φέρτε σιγά -σιγά τα χέρια σας στον αέρα και επιστρέψτε τα στην αρχική θέση.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 10. Και τα δύο χέρια στο πλάι



Εικόνα 11. Τεντωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι

Κυκλικές κινήσεις αστραγάλου και ανεβοκατεβάσματα φτέρνας

Κυκλικές κινήσεις αστραγάλου

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια. Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση και ενώ κάθεστε.
2. Γυρίστε τον δεξί σας αστράγαλο δεξιόστροφα (προς τα δεξιά) 10 φορές (βλ. Εικόνα 12).
3. Γυρίστε τον αστράγαλό σας αριστερόστροφα (προς τα αριστερά) 10 φορές.
4. Επαναλάβατε με τον αριστερό σας αστράγαλο.



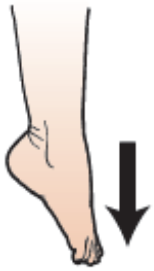
Εικόνα 12. Κυκλικές κινήσεις αστραγάλου

Ανεβοκατεβάσματα φτέρνας

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι και τους ώμους σας να στηρίζονται σε μαξιλάρια. Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση και ενώ κάθεστε.
2. Τεντώστε τα δάκτυλα των ποδιών σας προς τη μύτη σας (βλ. Εικόνα 13). Μπορείτε να το κάνετε και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.
3. Κατόπιν, στρέψτε τα προς το πάτωμα (βλ. Εικόνα 14).
4. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 13. Στρέψη των δακτύλων προς τα επάνω



Εικόνα 14. Στρέψη των δακτύλων προς τα κάτω

Στατικό βάδισμα

1. Καθήστε σε μία καρέκλα με λαβές και απλώστε τα πέλματά σας επάνω στο κρεβάτι.
2. Σηκώστε αργά 1 γόνατο χωρίς να γύρετε προς τα εμπρός ή προς τα πίσω (βλ. Εικόνα 15). Μπορείτε να κάνετε τον κορμό σας να μην γέρνει προς τα πίσω κρατώντας τις λαβές της καρέκλας.
3. Χαμηλώστε τα πόδια σας και επιστρέψτε το πέλμα σας στο πάτωμα.
4. Επαναλάβετε 5 φορές.
5. Επαναλάβετε με το άλλο σας πόδι.



Εικόνα 15. Στατικό βάδισμα

Κλωτσιές σε καθιστή θέση

1. Καθήστε σε μία καρέκλα. Κρατήστε τα πέλματά σας επίπεδα επάνω στο πάτωμα.
2. Κλωτσήστε 1 πόδι προς τα επάνω από το πάτωμα μέχρι το πόδι σας να είναι σε ευθεία θέση μπροστά σας (βλ. Εικόνα 16).
3. Κρατήστε το σε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά μέχρι το 5.
4. Χαμηλώστε το πόδι σας προς το πάτωμα.
5. Επαναλάβετε 10 φορές.

6. Επαναλάβετε με το άλλο σας πόδι.



Εικόνα 16. Κλωτσιά προς τα πάνω

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering