ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πρόγραμμα ασκήσεων μεταμόσχευσης βλαστοκυττάρων: Επίπεδο 1

Αυτές οι πληροφορίες περιγράφουν το Επίπεδο 1 ενός προγράμματος ασκήσεων. Αυτό το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει πριν και μετά τη μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων σας και κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας.

Αυτές οι ασκήσεις χρησιμοποιούν τις κύριες μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιείτε στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Θα συμβάλουν στο να μη νιώθετε ακαμψία και θα μειώσουν τις επιπτώσεις τις κατάκλισης και της αδυναμίας κίνησης. Οι φυσιοθεραπευτές και οι εργοθεραπευτές σας θα σας καθοδηγήσουν στο πρόγραμμα.

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.

- 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 οποιαδήποτε άσκηση σάς προκαλεί πόνο ή ενόχληση και ενημερώστε τον φυσιοθεραπευτή ή τον εργοθεραπευτή σας. Μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε τις υπόλοιπες ασκήσεις.

Ασκήσεις

Κυκλικές κινήσεις αστραγάλου

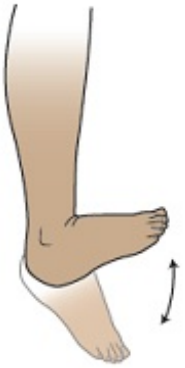
1. Ξαπλώστε ανάσκελα ή ανακαθίστε.
2. Γυρίστε τον δεξί σας αστράγαλο δεξιόστροφα (προς τα δεξιά) 10 φορές (βλ. Εικόνα 1).
3. Αλλάξτε κατεύθυνση και γυρίστε τον αστράγαλό σας αριστερόστροφα (προς τα αριστερά) 10 φορές.
4. Επαναλάβετε την άσκηση με τον αριστερό σας αστράγαλο.



Εικόνα 1. Κυκλικές κινήσεις αστραγάλου

Ανεβοκατεβάσματα φτέρνας

1. Ξαπλώστε ανάσκελα ή ανακαθίστε.
2. Τεντώστε τα δάκτυλα των ποδιών σας προς τη μύτη σας. Μπορείτε να το κάνετε και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.
3. Κατόπιν, τεντώστε τα δάκτυλα των ποδιών σας προς το πάτωμα (βλ. Εικόνα 2).
4. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 2.
Ανεβοκατεβάσματα φτέρνας

Σετ για τους τετρακέφαλους

1. Ξαπλώστε ανάσκελα ή καθίστε με τα πόδια σας ευθεία μπροστά σας.
2. Σπρώξτε το πίσω μέρος του γόνατός σας επάνω στο κρεβάτι ή το πάτωμα ενώ σφίγγετε τους μύες στο μπροστινό μέρος του μηρού (βλ. Εικόνα 3).
3. Κρατήστε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά για 5 δευτερόλεπτα. Κατόπιν, χαλαρώστε τους μύες.
4. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 3. Σετ για τους τετρακέφαλους

Σετ για τους γλουτούς

1. Ξαπλώστε ανάσκελα ή ανακαθίστε.
2. Σφίξτε δυνατά τους γλουτούς σας μεταξύ τους για να σφίξετε τους μύες (βλ. Εικόνα 4).
3. Κρατήστε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά για 5 δευτερόλεπτα. Κατόπιν, χαλαρώστε τους μύες.
4. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 4. Σετ για τους γλουτούς

Άσκηση ενίσχυσης απαγωγών

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια σας ευθεία και τα δάκτυλα των ποδιών σας στραμμένα προς την οροφή.
2. Διατηρώντας τα δάκτυλα των ποδιών σας στραμμένα

προς την οροφή, σύρετε το αριστερό σας πόδι προς τα έξω στο πλάι (βλ. Εικόνα 5).

3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.
4. Επαναλάβετε 10 φορές.
5. Επαναλάβετε την άσκηση με το δεξί σας πόδι.



Εικόνα 5. Άσκηση ενίσχυσης απαγωγών

Ρολάρετε τις φτέρνες ξαπλωμένοι

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια σας ευθεία. Μπορείτε να φοράτε κάλτσες κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης αν σας κάνουν να νιώθετε πιο άνετα.
2. Σύρετε απαλά τη δεξιά φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας (βλ. Εικόνα 6).
3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

4. Επαναλάβετε 10 φορές.
5. Επαναλάβατε με τον αριστερό σας πόδι.



Εικόνα 6. Ρολάρετε τις φτέρνες ξαπλωμένοι

Ενίσχυση απαγωγών σε καθιστή θέση με ελαστικούς ιμάντες (Thera-band™)

1. Καθίστε σε μία καρέκλα στηρίζοντας την πλάτη σας και τα πέλματά σας επάνω στο πάτωμα.
2. Κάντε βρόγχο τον ελαστικό ιμάντα γύρω από τους μηρούς σας.
3. Απομακρύνετε τα γόνατά σας πιέζοντας τον ελαστικό ιμάντα (βλ. Εικόνα 7).
4. Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση.
5. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 7. Ενίσχυση απαγωγών σε καθιστή θέση με ελαστικό ιμάντα

Πιέσεις σε μαξιλάρι σε καθιστή θέση

1. Καθίστε σε μία καρέκλα στηρίζοντας την πλάτη σας και τα πέλματά σας επάνω στο πάτωμα.
2. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατά σας.
3. Πιέστε τα γόνατά σας στο μαξιλάρι (βλ. Εικόνα 8).
4. Κρατήστε αυτή τη θέση και μετρήστε δυνατά για 5 δευτερόλεπτα. Αφήστε το κράτημα.
5. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 8. Πιέσεις σε μαξιλάρι σε καθιστή θέση

Κλωτσιές σε καθιστή θέση

1. Καθίστε σε μία καρέκλα στηρίζοντας την πλάτη σας και τα πέλματά σας επάνω στο πάτωμα.
2. Κλωτσήστε το δεξί σας πόδι προς τα επάνω μέχρι το πόδι σας να είναι σε ευθεία θέση (βλ. Εικόνα 9).
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 την άσκηση με τον αριστερό σας πόδι.



Εικόνα 9. Κλωτσιές σε καθιστή θέση

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