Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πρόγραμμα ασκήσεων μεταμόσχευσης βλαστοκυττάρων: Επίπεδο 2

Αυτές οι πληροφορίες περιγράφουν το Επίπεδο 2 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

Πλευρικές κλωτσιές σε όρθια θέση

1. Κρατηθείτε από την πλάτη μίας σταθερής καρέκλας, από ένα ανυψωμένο κεφαλάρι ή από έναν πάγκο για ισορροπία. Σηκωθείτε όρθιος/α/ο. Μη γύρετε προς τα εμπρός ή προς το πλάι.
2. Διατηρώντας τα δάκτυλα των ποδιών σας στραμμένα προς τα εμπρός, σηκώστε το δεξί σας πόδι προς τα έξω στο πλάι (βλ. Εικόνα 1).
3. Χαμηλώστε το πόδι σας ξανά προς το πάτωμα.
4. Επαναλάβετε 10 φορές.
5. Επαναλάβετε την άσκηση με τον αριστερό σας πόδι.



Εικόνα 1. Πλευρικές κλωτσιές σε όρθια θέση

Κλωτσιές προς τα πίσω σε όρθια θέση

1. Κρατηθείτε από την πλάτη μίας σταθερής καρέκλας, από ένα ανυψωμένο κεφαλάρι ή από έναν πάγκο για ισορροπία. Σηκωθείτε όρθιος/α/ο.
2. Διατηρώντας το γόνατό σας σε ευθεία θέση, εκτείνετε το δεξί σας πόδι προς τα πίσω σας (βλ. Εικόνα 2). Μη γύρετε προς τα εμπρός.
3. Χαμηλώστε το πόδι σας αργά ξανά προς το πάτωμα.
4. Επαναλάβετε 10 φορές.

5. Επαναλάβετε την άσκηση με τον αριστερό σας πόδι.



Εικόνα 2. Κλωτσιές προς τα πίσω σε όρθια θέση

Μίνι καθίσματα

1. Σταθείτε δίπλα σε ένα βιδωμένο κεφαλάρι κρεβατιού ή πάγκο. Κρατήστε το και με τα δύο χέρια.
2. Τοποθετήστε το πόδι σας σε απόσταση 6 με 12 ιντσών από το κρεβάτι ή τον πάγκο. Σταθείτε με ανοιγμένα τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων σας. Κρατήστε την πλάτη σας σε ευθεία θέση.
3. Λυγίστε αργά τα ισχία και τα γόνατά σας μέχρι τα γόνατά σας να είναι γωνία 45 μοιρών (βλ. Εικόνα 3).
4. Κατόπιν, ισιώστε αργά τα ισχία και τα γόνατά σας μέχρι να στέκεστε σε όρθια θέση.
5. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 3. Μίνι καθίσματα

Καθήστε σε όρθια θέση

1. Καθήστε σε σταθερή καρέκλα.
2. Βοηθήστε με τα χέρια σας για να σηκωθείτε αργά (βλ. Εικόνα 4).
3. Κάντε μία σύντομη παύση στην όρθια θέση (βλ. Εικόνα 5).
4. Όταν είστε έτοιμος/η/ο, χαμηλώστε αργά για να βρεθείτε ξανά σε καθιστή θέση.
5. Επαναλάβετε 5 φορές.
6. Για να γίνει πιο δύσκολη αυτή η άσκηση, τοποθετήστε τα χέρια σας επάνω στα γόνατά σας ή πάνω στο στήθος σας καθώς σηκώνεστε.



Εικόνα 4. Καθήστε σε καρέκλα



Εικόνα 5. Σηκωθείτε

Σηκώματα φτέρνας

1. Κρατηθείτε από την πλάτη μίας σταθερής καρέκλας, από ένα ανυψωμένο κεφαλάρι ή από έναν πάγκο για ισορροπία. Σταθείτε όρθιος/α/ο με τα πόδια σας σε απόσταση 6 ιντσών μεταξύ τους (στο άνοιγμα των ισχίων).
2. Σπρώξτε αργά προς τα επάνω στα δάκτυλά σας και σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα (βλ. Εικόνα 6).
3. Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και τοποθετήστε το πόδι σας απλωμένο επάνω στο πάτωμα.

4. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 6. Σηκώματα φτέρνας

Γέφυρα

1. Ξαπλώστε ανάσκελα και με τα δύο γόνατα και με τα πέλματά σας επάνω στο κρεβάτι. Κρατήστε τα χέρια σας στα πλευρά σας (βλ. Εικόνα 7).
2. Σφίξτε τους μύες στην κοιλιακή χώρα (κοιλιά) και τους γλουτούς σας.
3. Πιέστε ανάμεσα στα πόδια σας και ανασηκώστε τους γλουτούς σας κατά 3 έως 4 ίντσες από το κρεβάτι (βλ. Εικόνα 8).
4. Διατηρήστε τη θέση επί 5 δευτερόλεπτα.
5. Κατόπιν, χαμηλώστε αργά τους γλουτούς σας ξανά επάνω στο κρεβάτι.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 7. Ξαπλώστε με τα γόνατα λυγισμένα



Εικόνα 8. Ανασηκώστε τους γλουτούς

Push-up σε καθιστή θέση

1. Καθήστε άνετα σε μία καρέκλα με μπράτσα. Διατηρείτε ίσια την πλάτη σας, τους ώμους πίσω και το κεφάλι να κοιτάζει μπροστά.
2. Τοποθετήστε τα χέρια σας επάνω στα μπράτσα της καρέκλας. Τοποθετήστε τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων σας.
3. Πάρτε θέση σαν να ήσασταν έτοιμοι να σηκωθείτε (βλ. Εικόνα 9).
4. Ισιώστε τους αγκώνες σας και σηκώστε τους γλουτούς από το κάθισμα μέχρι να είναι ίσιοι αγκώνες σας. Ανασηκώστε τους γλουτούς σας όσο πιο ψηλά μπορείτε, ακόμα κι αν δεν μπορείτε να σηκωθείτε εντελώς από την καρέκλα (βλ. Εικόνα 10).
5. Χαμηλώστε αργά για να κάτσετε ξανά στην καρέκλα καθώς λυγίζετε τους αγκώνες σας.
6. Επαναλάβετε 10 φορές.



Εικόνα 9. Καθήστε με την πλάτη ίσια



Εικόνα 10. Σηκωθείτε από την καρέκλα χρησιμοποιώντας τα μπράτσα

Clamshells

1. Ξαπλώστε στο πλάι με τα πόδια σας λυγισμένα και τα γόνατα και τους αστραγάλους σας ενωμένους.
2. Διατηρώντας μαζί τους αγκώνες σας, ανασηκώστε αργά το επάνω γόνατο (βλ. Εικόνα 11).
3. Διατηρήστε τη θέση επί 5 δευτερόλεπτα.
4. Κλείνετε αργά τα πόδια σας κι επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση.
5. Επαναλάβετε 10 φορές.
6. Γυρίστε στην άλλη πλευρά και επαναλάβετε την άσκηση.



Εικόνα 11. Clamshells

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