Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πρόγραμμα διατάσεων σε μεταμόσχευσης βλαστοκυττάρων

Αυτή η πληροφορία περιγράφει ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει πριν και μετά τη μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων σας και κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας.

Αυτό το πρόγραμμα ασκήσεων κάνει διάταση στις μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιείτε στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αυτό το πρόγραμμα θα συμβάλει στο να μη νιώθετε ακαμψία και θα μειώσει τις επιπτώσεις τις κατάκλισης και της αδυναμίας κίνησης. Οι φυσιοθεραπευτές και οι εργοθεραπευτές σας θα σας καθοδηγήσουν στο πρόγραμμα.

Σταματήστε τυχόν ασκήσεις που σας προκαλούν πόνο ή ενόχληση και ενημερώστε τον φυσιοθεραπευτή ή τον εργοθεραπευτή σας.

Κάνετε αυτές τις ασκήσεις 3 φορές την ημέρα.

Ασκήσεις διατάσεων

Διάταση αυχένα προς τα εμπρός

1. Καθήστε σε μία καρέκλα. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια σας επάνω στο πίσω μέρος του κεφαλιού σας.
2. Με τα χέρια σας, πιέστε απαλά το πηγούνι σας προς το στήθος σας (βλ. Εικόνα 1) μέχρι να νιώσετε ένα άνετο τράβηγμα στο πίσω μέρος του λαιμού σας.
3. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
4. Κινήστε αργά το κεφάλι σας προς τα πίσω.



Εικόνα 1. Διάταση αυχένα προς τα εμπρός

Διάταση αυχένα διαγωνίως

1. Καθήστε σε μία καρέκλα.
2. Κρατώντας το κεφάλι προς τα εμπρός, χαμηλώστε αργά το δεξί σας αυτί προς τον δεξιό σας ώμο (βλ. Εικόνα 2).
3. Κινήστε το κεφάλι σας προς τα δεξιά, ούτως ώστε η μύτη σας να δείχνει προς τη δεξιά σας μασχάλη (βλ. Εικόνα 3).
4. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στο πίσω μέρος του

κεφαλιού σας για να πιέσετε απαλά το σιαγόνι σας πιο κοντά στο στήθος σας (βλ. Εικόνα 4) μέχρι να νιώσετε ένα άνετο τράβηγμα στο πλαϊνό μέρος του λαιμού σας.

5. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
6. Κινήστε αργά το κεφάλι σας προς τα επάνω.
7. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και από την άλλη πλευρά.



Εικόνα 2. Χαμηλώστε το αυτί προς τον ώμο σας



Εικόνα 3. Κινήστε το κεφάλι σας ώστε η μύτη να δείχνει προς τη μασχάλη



Εικόνα 4. Πιέστε το σαγόνι πάνω στον θώρακα

Διάταση αυχένα προς το πλάι

1. Καθήστε σε μία καρέκλα.
2. Κρατώντας το κεφάλι προς τα εμπρός, φέρτε αργά το αριστερό σας αυτί προς τον αριστερό σας ώμο.
3. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στο δεξί μέρος του κεφαλιού σας για να πιέσετε απαλά το αυτί σας πιο

κοντά στον ώμο σας (βλ. Εικόνα 5) μέχρι να νιώσετε ένα άνετο τράβηγμα στο πλαϊνό μέρος του λαιμού σας.

4. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
5. Κινήστε αργά το κεφάλι σας προς τα επάνω.
6. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και από την άλλη πλευρά.



Εικόνα 5. Διάταση αυχένα προς το πλάι

Διάταση γόνατος προς το στήθος

1. Ξαπλώστε ανάσκελα.
2. Φέρτε αργά και τα δύο γόνατα προς το στήθος σας. Βάλτε τα χέρια σας πίσω από τα γόνατά σας.
3. Τραβήξτε απαλά τα γόνατά σας στο στήθος σας μέχρι

να νιώσετε ένα άνετο τράβηγμα στους γλουτούς και στη μέση σας (βλ. Εικόνα 6).

4. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
5. Απομακρύνετε αργά τα πόδια σας από το στήθος σας και χαμηλώστε τα στο πάτωμα.



Εικόνα 6. Διάταση γόνατος προς το στήθος

Διάταση ιγνυακού τένοντα

1. Καθίστε με τα πόδια σας ευθεία μπροστά σας.
2. Τεντωθείτε για να αγγίξετε τα δάκτυλα των ποδιών σας διατηρώντας τα γόνατα καιτ ην πλάτη σας σε ευθεία θέση (βλ. Εικόνα 7).
3. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
4. Αφήστε αργά.



Εικόνα 7. Διάταση ιγνυακού τένοντα

Διάταση κνήμης σε καθιστή θέση

1. Καθίστε με τα πόδια σας ευθεία μπροστά σας.
2. Κάντε βρόγχο μία πετσέτα ή ένα σεντόνι γύρω από την μπάλα (το επάνω μέρος ακριβώς κάτω από τα δάκτυλα των ποδιών σας του ενός ποδιού).
3. Τραβήξτε ελαφρά την πετσέτα ή το σεντόνι προς τα εσάς, κρατώντας τα δάκτυλα του ποδιού σας στραμμένα προς την οροφή, μέχρι να νιώσετε ένα άνετο τράβηγμα στη γάμπα σας (βλ. Εικόνα 8).
4. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
5. Αφήστε αργά.
6. Επαναλάβετε τη διάταση στο άλλο σας πόδι.



Εικόνα 8. Διάταση κνήμης σε καθιστή θέση

Διάταση ισχίου σε καθιστή θέση

1. Καθίστε σε μία καρέκλα και βάλτε τον δεξί σας αστράγαλο επάνω στο αριστερό σας γόνατο (βλ. Εικόνα 9).
2. Γύρετε απαλά προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε ένα άνετο τράβηγμα στο αριστερό σας ισχίο (βλ. Εικόνα 10).
3. Διατηρήστε αυτή τη θέση επί 30 έως 45 δευτερόλεπτα.
4. Αφήστε αργά.
5. Επαναλάβετε τη διάταση στο αριστερό σας πόδι.



Εικόνα 9. Τοποθετήστε τον αστράγαλο επάνω στο γόνατο



Εικόνα 10. Γύρετε προς τα εμπρός

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.