

תוכנית אימון לאחר השתלת תאי גזע: רמה 1

מידע זה מתאר את רמת 1 של תוכנית האימון. תוכנית זו תסייע לך לפני ואחרי השתלת תאי הגזע, וכן במהלך תקופת ההחלמה.

תרגילים אלה מפעילים את קבוצות השרירים הגדולות שבהן אתה משתמש בפעילויות היומיומיות. זה יעזור למנוע ממך להרגיש נוקשה ולהפחית את ההשפעות של מנוחה במיטה וחוסר יכולת לזוז. הפיזיותרפיסטים והמרפאים בעיסוק שלך יסייעו להדריך אותך לאורך התוכנית.

טיפים לתרגול

- התלבש/י בנוחות. לבשו בגדים נוחים. אפשר ללבוש חלוק בית חולים, פיג'מה או בגדי ספורט.
- אל תחזיק את הנשימה בזמן ביצוע אחד מהתרגילים האלה. ספר בקול בזמן ביצוע התרגילים כדי לשמור על קצב נשימה אחיד.
- הפסק כל תרגיל שגורם לך כאב או אי־נוחות ודווח על כך לפיזיותרפיסט או למרפא בעיסוק שלך. אפשר להמשיך לבצע את שאר התרגילים.

תרגילים

סיבובי קרסול

1. שכב על הגב או שב בזקיפות.
2. סובב את הקרסול הימני בכיוון השעון (ימינה) 10 פעמים (ראה איור 1).
3. החלף כיוון וסובב את הקרסול נגד כיוון השעון (שמאלה) 10 פעמים.
4. חזור על התרגיל עם הקרסול השמאלי.



איור 1. סיבובי קרסול

תרגול קרסוליים

1. שכב על הגב או שב בזקיפות.
2. כוון את אצבעות הרגליים כלפי מעלה, לכיוון האף. תוכל/י לעשות זאת עם שתי כפות הרגליים בו-זמנית.
3. לאחר מכן כוון את אצבעות הרגליים מטה אל הרצפה (ראה איור 2).
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 2. תרגול קרסוליים

תרגילים לשריר הירך (ארבע-ראשי)

1. שכב על הגב או שב כשרגליך ישרות לפניך.
2. דחוף את גב הברכיים אל המיטה או הרצפה תוך כדי הידוק השרירים בחלק העליון של הירך (ראה איור 3).
3. החזק את התנוחה וספור בקול במשך 5 שניות. לאחר מכן הרפה את השרירים.

4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 3. תרגילים לשריר הירך
(ארבע-ראשי)

תרגול לשרירי הישבן

1. שכב על הגב או שב בזקיפות.
2. כוּץ את שרירי העכוז כדי להדק אותם (ראה איור 4).
3. החזק את התנוחה וספור בקול במשך 5 שניות. לאחר מכן הרפה את השרירים.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 4. תרגול לשרירי הישבן

תרגיל לחיזוק שרירי המקרבים

1. שכב על הגב כשרגליך ישרות ואצבעות הרגליים פונות כלפי התקרה.
2. תוך שמירה על אצבעות הרגליים פונות כלפי התקרה, החליק את רגלך השמאלית הצידה (ראה איור 5).
3. חזור/י לעמדת ההתחלה.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.
5. חזור על התרגיל עם רגל ימין.



איור 5. תרגיל לחיזוק שרירי המקרבים

שקופיות עקב

1. שכב על הגב כשהרגליים ישרות. אתה יכול לגרוב גרביים במהלך התרגיל אם זה נוח לך יותר.
2. החלק בעדינות את עקב רגל ימין לכיוון העכוז (ראה איור 6).
3. חזרי לעמדת ההתחלה.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.
5. חזור על הפעולה עם רגל שמאל.



איור 6. שקופיות עקב

חיזוק שרירי המקרבים בישיבה באמצעות רצועות אלסטיות (Thera-band™)

1. שב על כיסא כשגבך נתמך וכפות רגליך שטוחות על הרצפה.
2. כרוך את הרצועה האלסטית סביב הירכיים.

3. הרחיק את הברכיים זו מזו תוך לחיצה אל הרצועה האלסטית (ראה איור 7).

4. חזור באיטיות לעמדת ההתחלה.

5. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 7. חיזוק שרירי המקרבים
בישיבה באמצעות רצועה אלסטית

לחיצות כרית בישיבה

1. שב על כיסא כשגבך נתמך וכפות רגליך שטוחות על הרצפה.

2. הנח כרית בין הברכיים.

3. לחץ את הברכיים אל תוך הכרית (ראה איור 8).

4. החזק את התנוחה וספור בקול במשך 5 שניות. שחרר את הלחיצה.

5. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 8. לחיצות כרית בישיבה

בעיטות בישיבה

1. שב על כיסא כשגבך נתמך וכפות רגליך שטוחות על הרצפה.
2. הרם את כף רגל ימין בעיטה מעלה עד שהרגל מתיישרת (ראה איור 9).
3. החזק את התנוחה וספור בקול עד 5.
4. הורד את כף הרגל אל הרצפה.
5. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.
6. חזור על התרגיל עם רגל שמאל.



איור 9. בעיטות בישיבה

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 1 - Last updated on June 12, 2026
כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center