

תוכנית אימון לאחר השתלת תאי גזע: רמה 2

מידע זה מתאר את רמת 2 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

בעיטות צד בעמידה

1. אחוז במשענת של כיסא יציב, במעקה מיטה נעול ומורם, או בשיש לצורך שיווי משקל. עמוד זקוף. אל תיטה קדימה או לצד.
2. תוך שמירה על אצבעות הרגליים פונות קדימה, הרם את רגל ימין הצידה (ראה איור 1).
3. הורד את הרגל בחזרה אל הרצפה.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

5. חזור על התרגיל עם רגל שמאל.



איור 1. בעיטות צד בעמידה

בעיטות לאחור בעמידה

1. אחוז במשענת של כיסא יציב, במעקה מיטה נעול ומורם, או בשיש לצורך שיווי משקל. עמוד זקוף.
2. תוך שמירה על ברך ישרה, הארך את רגל ימין לאחור (ראה איור 2). אל תיטה קדימה.
3. הורד את הרגל לאט בחזרה אל הרצפה.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.
5. חזור על התרגיל עם רגל שמאל.



איור 2. בעיטות לאחור בעמידה

מיני־סקוואטים

1. עמוד ליד מעקה מיטה נעול או ליד משטח עבודה. אחוז בזה בשתי הידיים.
2. מקם את כפות הרגליים במרחק של 15 עד 30 ס"מ מהמיטה או מהמשטח. עמוד עם כפות הרגליים ברוחב הכתפיים. שמור על גב ישר.
3. כופף באיטיות את הירכיים והברכיים עד שהברכיים מגיעות לזווית של 45 מעלות (ראה איור 3).
4. לאחר מכן, ישר באיטיות את הירכיים והברכיים עד שתעמוד זקוף.
5. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 3. מיני־סקוואטים

מעבר משיבה לעמידה

1. שב על כיסא יציב.
2. בעזרת הידיים, קום לאט (ראה איור 4).
3. השהה לרגע בעמידה (ראה איור 5).
4. כשתהיה מוכן, הורד את עצמך לאט בחזרה לשיבה.
5. חזור/י על התרגיל 5 פעמים.
6. כדי להקשות על התרגיל, הנח את הידיים על הברכיים או שלב אותן על החזה בזמן שאתה קם.



איור 4. שב על כיסא



איור 5. עמוד

הרמות עקבים

1. אחוז במשענת של כיסא יציב, במעקה מיטה נעול ומורם, או בשיש לצורך שיווי משקל. עמוד זקוף עם כפות הרגליים במרחק של כ-15 ס"מ זו מזו (ברוחב הירכיים).
2. דחוף לאט את עצמך אל קצות האצבעות והרם את העקבים מהרצפה (ראה איור 6).
3. חזור לאט לעמדת ההתחלה והנח את כפות הרגליים שטוחות על הרצפה.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 6. הרמות עקבים

גשר

1. שכב על הגב עם שתי הברכיים כפופות וכפות הרגליים על המיטה. השאר את הידיים לצידי הגוף (ראה איור 7).
2. הדק את השרירים בבטן ובישבן.
3. דחוף דרך כפות הרגליים והרם את הישבן כ-8 עד 10 ס"מ מעל המיטה (ראה איור 8).
4. החזק את התנוחה במשך 5 שניות.
5. לאחר מכן, הורד לאט את הישבן בחזרה אל המיטה.
6. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 7. שכב על הגב כשהברכיים כפופות



איור 8. הרם את הישבן

דחיפות ידיים בישיבה

1. שב בנוחות על כיסא עם משענות ידיים. שמור על גב ישר, כתפיים לאחור והראש פונה קדימה.
2. הנח את הידיים על משענות הכיסא. הנח את כפות הרגליים ברוחב הכתפיים.
3. מקם את עצמך כאילו אתה עומד לקום (ראה איור 9).
4. יישר את המרפקים והרם את הישבן מהכיסא עד שהמרפקים ישרים. הרם את הישבן גבוה ככל שתוכל, גם אם אינך מצליח להתרומם לחלוטין מהכיסא (ראה איור 10).
5. הורד את עצמך לאט בחזרה אל מושב הכיסא תוך כדי כיפוף המרפקים.
6. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.



איור 9. שב עם גב ישר



איור 10. הרם את עצמך מהכיסא באמצעות משענות הידיים

תרגיל צדפות

1. שכב על הצד, כשהרגליים כפופות והברכיים והקרסוליים צמודים זה לזה.
2. תוך שמירה על הקרסוליים צמודים, הרם לאט את הברך העליונה (ראה איור 11).
3. החזק את התנוחה במשך 5 שניות.
4. סגור את הרגליים לאט וחזור לעמדת ההתחלה.
5. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.
6. התהפך אל הצד השני וחזור על התרגיל.



איור 11. תרגיל צדפות

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 2 - Last updated on June 12, 2026
כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center