



一般锻炼计划：第1级

这份信息描述了一般锻炼计划的第1级，该计划将帮助您的身体康复。

动作轻柔的锻炼计划将有助于预防身体僵硬，还将帮助您行动更自如。进行这些锻炼可以帮助改善卧床休息和无法行动所产生的影响。在开始这项锻炼计划之前，请与您的医生交谈。

这些锻炼并不意味着完整的健身计划。这些锻炼的目的是帮助您使用一系列大肌肉群。您的医生、护士或康复治疗师（理疗师）可能会改变锻炼的内容以满足您的需求。

锻炼小提示

- 穿舒适的衣物。您的衣服不应该限制您的动作。您可以穿病号袍服、睡衣或运动服装。
- 在躺着进行锻炼时，用1个或多个枕头支撑您的头和肩膀。确保您感觉舒适。
- 用鼻子吸气，用嘴呼气。在您呼气时做锻炼的动作。
- 在您进行这些锻炼中的任何一项时，都不要屏住呼吸。在锻炼期间大声数出来，以保持您的呼吸节奏均匀。
- 停止任何导致疼痛或不适的锻炼并告诉您的理疗师。您可以继续进行其他锻炼。

锻炼

脚后跟滑动

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。在这个锻炼的过程中，穿上袜子保护您的脚后跟。
2. 轻柔地将您的脚后跟滑向臀部，在您感觉舒适的范围内尽可能地靠近臀部（见图1）。
3. 轻柔地将您的脚后跟滑离臀部，直到您的膝盖放平在床上。

4. 重复10次。
5. 换另一条腿做同样的动作。



图1: 脚后跟滑动

向内和向外转腿

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 在保持腿伸直的情况下，把腿向内旋转，然后向外旋转（见图2）。
3. 重复10次。
4. 换另一条腿做同样的动作。您也可以同时转两条腿。



图2: 转腿

短弧股四头肌

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 在您的膝盖下放上一条卷起的毛巾或枕头，使您的膝盖略微弯曲。
3. 脚后跟向上抬，同时将膝盖背面往下顶毛巾，把您的1条腿伸直（见图3）。
4. 保持这个姿势并大声数到5。
5. 轻轻地放下您的腿。
6. 重复10次。
7. 换另一条腿做同样的动作。



图3: 短弧股四头肌

股四头肌动作组

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 尽您所能伸直双腿。
3. 在收紧您大腿根肌肉的同时将膝盖背面往下顶住床（见图4）。
4. 保持这个姿势并大声数到5。
5. 放松。重复10次。
6. 换另一条腿做同样的动作。

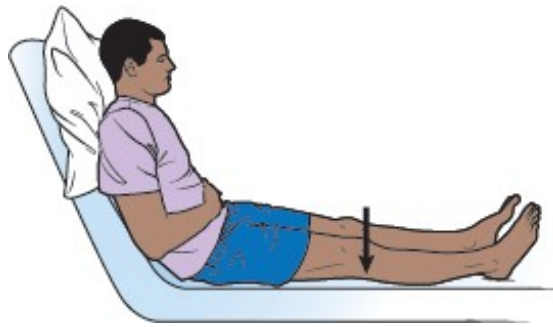


图4：股四头肌动作组

臀肌动作组

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 尽您所能伸直双腿。
3. 用力缩紧您的臀部（见图5）。
4. 保持这个姿势并大声数到5。
5. 放松您的臀部。
6. 重复10次。



图5：臀肌动作组

难度增加的臀肌动作组

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 尽您所能伸直双腿。
3. 在您缩紧臀部的同时将您的脚后跟往下压住床。
4. 保持这个姿势并大声数到5。
5. 放松您的臀部和脚后跟。
6. 重复10次。

外展肌加强锻炼

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 尽您所能伸直双腿并保持您的脚趾往上指向天花板。
3. 将1条腿滑向外侧（见图6）。
4. 保持这个姿势并大声数到5。
5. 回到起始姿势。
6. 重复10次。
7. 换另一条腿做同样的动作。



图6：外展肌加强锻炼

改良直腿抬举

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 左腿弯曲，将脚平放在床上（见图7）。
3. 保持右腿伸直，从床上抬起，直到您的两个膝盖彼此齐平（见图8）。
4. 将您的右腿慢慢往下放到床上，让腿放松。

5. 重复10次。
6. 将两条腿的姿势对调，重复锻炼的动作。



图7：屈腿



图8：抬腿

肘部屈曲（弯曲）与伸展

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 膝盖弯曲，将双脚平放在床上。
3. 手掌朝下，手臂向前伸去触摸您膝盖的顶部（见图9）。
4. 翻转手掌使之朝上，并触摸您的双肩（见图10）。
5. 伸直肘部，将手臂放回您身体两侧（手掌朝下）。放松。
6. 重复10次。



图9：手臂向前伸



图10：触摸您的双肩

手臂伸展过头部

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 开始时将双臂紧靠在您身体两侧。向前举起双臂并往上越过您的头部（见图11）。
3. 保持双臂在枕头上，这样双臂就贴近您的耳朵（见图12）。

4. 保持这个姿势并大声数到5。
5. 将您的双臂慢慢举到空中并回到开始的姿势。
6. 重复10次。



图11：双臂在身体两侧



图12：伸展过头部

脚踝转圈和上下活动

脚踝转圈

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。您也可以在坐着的时候进行此锻炼。
2. 右脚踝顺时针（向右）旋转10次（见图13）。
3. 转换方向，右脚踝逆时针（向左）旋转10次。
4. 换左脚踝做同样的动作。



图13：脚踝转圈

脚踝上下活动

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。您也可以在坐着的时候进行此锻炼。
2. 脚趾向上指向您的鼻子（见图14）。您可以双脚同时进行此动作。
3. 然后，将脚趾指向地板（见图15）。
4. 重复10次。



图14: 脚趾向上



图15: 脚趾向下

原地踏步

1. 坐在一把有扶手的椅子上，将双脚平放在地板上。
2. 慢慢抬起1边膝盖，身体不要倾斜或往后倾（见图16）。您可以抓住扶手以防止自己的上半身向后倾斜。
3. 将腿放下，脚放回地板上。
4. 重复5次。
5. 换另一条腿做同样的动作。



图16: 原地踏步

坐着向前踢

1. 坐在椅子上，将双脚平放在地板上。
2. 将1只脚从地板上踢起，直到您的腿在您面前伸直（见图17）。
3. 保持这个姿势并大声数到5。
4. 将脚往下放到地板上。
5. 重复10次。
6. 换另一条腿做同样的动作。



图17: 脚向上踢

如果您有任何问题或顾虑，请与您医疗团队的成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午9点至下午5点间联络到他们，电话号码为：_____。下午5点以后、周末和节假日期间，请拨打_____。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打212-639-2000。

一般锻炼计划：第1级

©2018 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 6, 2018