



患者与照护者教育

# 一般锻炼计划：1 级

此信息描述了一项一般锻炼计划的 1 级，该计划将帮助您的身体康复。

一项运用轻柔动作的锻炼计划将有助于预防身体僵硬。其还将帮助您更好地运动。进行这些锻炼可以帮助改善卧床休息和无法运动所产生的影响。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、护士或理疗师可能改变一些锻炼以满足您的需求。

## 锻炼小提示

- 穿着舒适。您的衣服不应该限制您的动作。您可以穿医院的长袍、睡衣或运动服装。
- 在进行躺下的锻炼时，用 1 个或更多个枕头支撑您的头和肩膀。确保您感觉舒适。
- 通过鼻子吸气，通过嘴呼气。在您呼气时做锻炼的动作。
- 在您进行任何这些锻炼时，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。在这一锻炼期间穿袜子以保护您的脚后跟。
2. 轻柔地将您的脚后跟滑向臀部，在您的舒适范围内尽可能靠近臀部（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. 用您的另一条腿重复



图 1

## 向内与向外转腿

1. 仰卧并用枕头支撑您的头和肩膀。
2. 保持腿伸直，如图所示向内然后向外旋转腿（见图 2）。
3. 重复 10 次。
4. 用您的另一条腿重复。您也可以同时转两条腿。

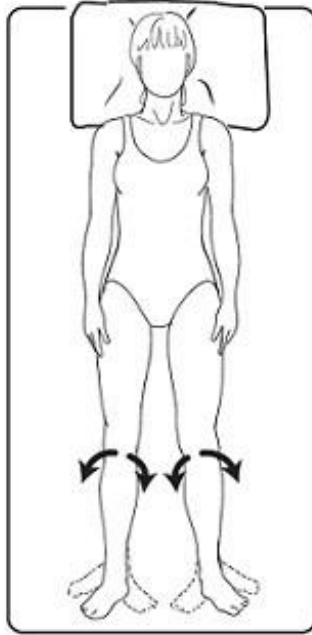


图 2

## 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. 通过将膝盖背面往下压住毛巾、脚后跟抬离床把您的 1 条腿伸直（见图 3）。
4. 保持姿势并大声数到 5。
5. 轻轻地放下您的腿。
6. 重复 10 次。
7. 用您的另一条腿重复。



图 3

## 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. 在收紧您大腿顶部肌肉的同时将膝盖背面往下顶住床（见图 4）。
4. 保持姿势并大声数到 5。
5. 放松。重复 10 次。
6. 用您的另一条腿重复。

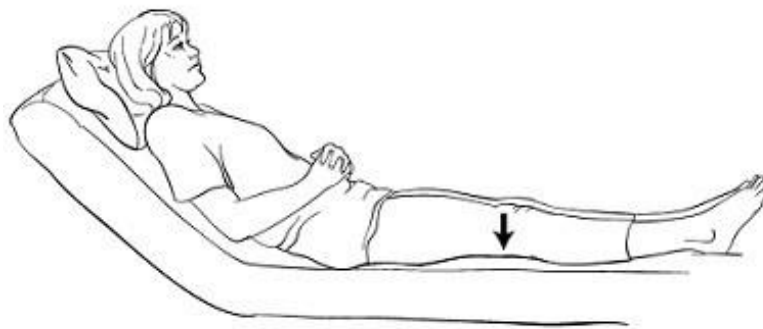


图 4

## 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. 把您的臀部紧紧挤压在一起（见图 5）。
4. 保持姿势并大声数到 5。
5. 放松您的臀部。
6. 重复 10 次。

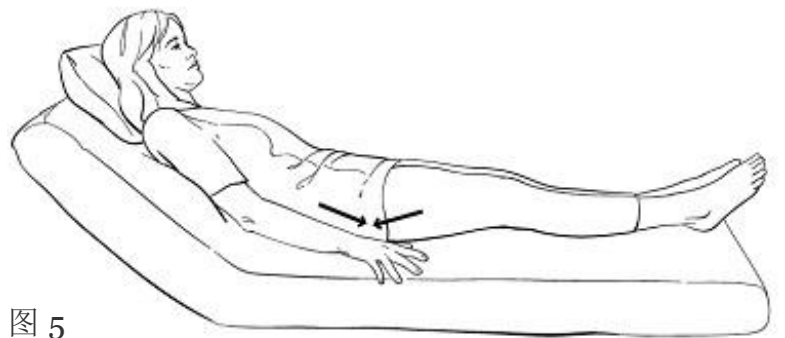


图 5

把第 3 步变成以下可以使这组锻炼更有难度：

1. 在您把臀部挤压在一起的同时将您的脚后跟往下压住床。
2. 保持姿势并大声数到 5。
3. 放松您的臀部和脚后跟。
4. 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 条腿向侧面滑去（见图 6）。
4. 保持姿势并大声数到 5。
5. 回到起始姿势。
6. 重复 10 次。
7. 用您的另一条腿重复。

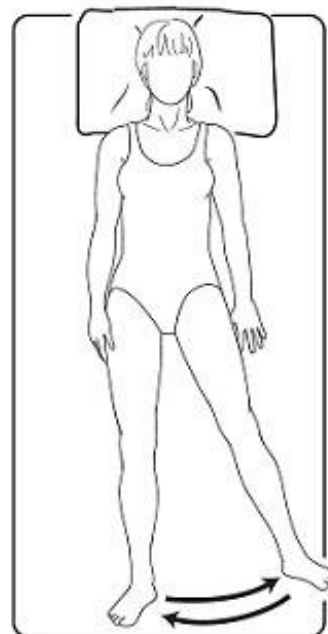


图 6

## 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，直到您两个膝盖彼此相平（见图 8）。
4. 将您的右腿慢慢往下放到床上，腿部放松。
5. 重复 10 次。
6. 将两条腿的姿势对调，重复锻炼。



图 7



图 8

## 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，伸展手臂触碰您膝盖的顶部（见图 9）。
4. 翻转手掌使之朝上，触碰您的肩膀（见图 10）。
5. 伸直肘部，将手（手掌朝下）和手臂放回您身体两侧。放松。
6. 重复 10 次。



图 9



图 10

## 手臂拉伸过头部

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. 将双臂放到枕头上，使双臂靠近您的耳朵（见图 12）。
4. 保持姿势并大声数到 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。

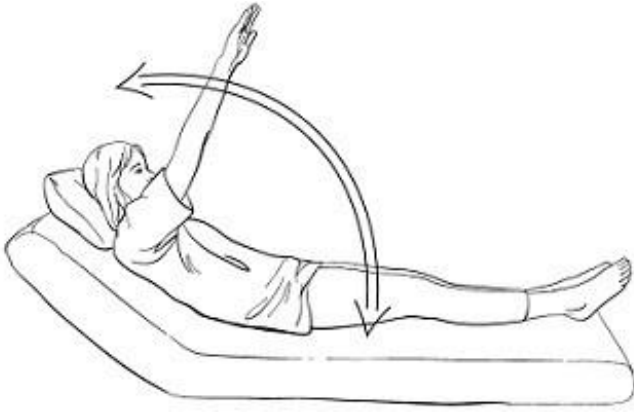


图 11



图 12

## 脚踝转圈和泵送

### 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. 顺时针（向右）旋转您的右脚踝 10 次（见图 13）。
3. 转换方向，逆时针（向左）旋转您的脚踝 10 次。
4. 用您的左脚踝重复。



图 13

## 脚踝泵送

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尖（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。

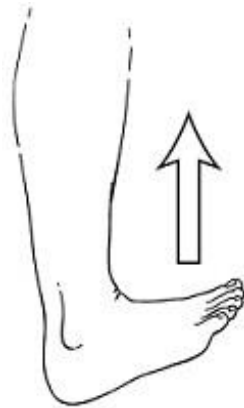


图 14

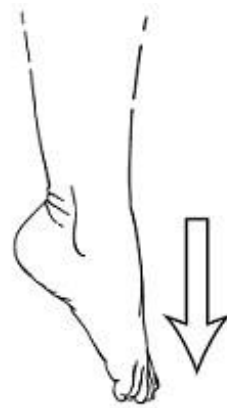


图 15

## 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. 用您的另一条腿重复。





图 16

## 坐姿前踢

1. 坐在一把后背可靠住的椅子上，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. 保持姿势并大声数到 5。
4. 将脚往下放到地板上。
5. 重复 10 次。
6. 用您的另一条腿重复。

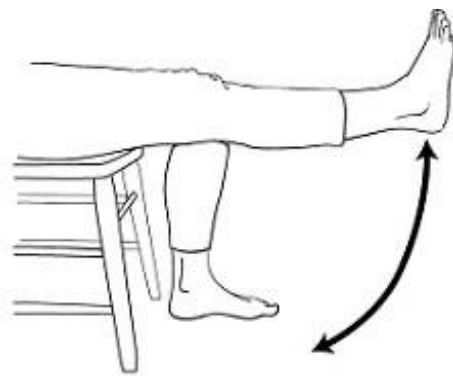


图 17

## 联络信息

您可以通过拨打 212-639-7833 联络到您的医师或职业治疗师。

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center