



患者与照护者教育

一般锻炼计划：2 级

此信息描述了一项一般锻炼计划的 2 级，该计划将帮助您的身体康复。

这一锻炼计划使您日常活动所使用的主要肌肉群得到练习。运用（来自重力、弹力带或手持式哑铃的）阻力进行定期锻炼将帮助您：

- 恢复到您以前的功能水平。
- 增加您的肌肉力量。

为了增加您的力量和耐力，您还应该进行其他锻炼，比如行走。您的物理治疗师或职业治疗师可能改变这一锻炼计划以满足您的需求。开始这项计划之前，请与您的医生交谈。

锻炼小提示

- 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。
- 在镜子前进行某些锻炼以保持正确的形式和姿势。
- 您的治疗师可能给您一个弹力锻炼带 (Thera-Band®)。在锻炼期间根据您治疗师的指示把弹力带用作阻力。
- 在做所有动作时都要慢慢地移动。缓慢、控制好的动作将：
 - 使用更多的肌肉纤维。
 - 更有效地加强您的肌肉。

- 在放开一个动作时，要投入开始这个动作时一样的努力。
 - 例如，在做二头肌卷曲时，放下您的手臂要和抬起手臂时一样缓慢、使用一样的控制力。当您以这样的方式放下手臂时，被称为“延长收缩”。这样比向上卷曲更有效地加强肌肉。这一方法适用于所有用来加强的锻炼。
- 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。

特别说明

锻炼

架桥

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚放在床上。将双臂保持在身体两侧（见图 1）。

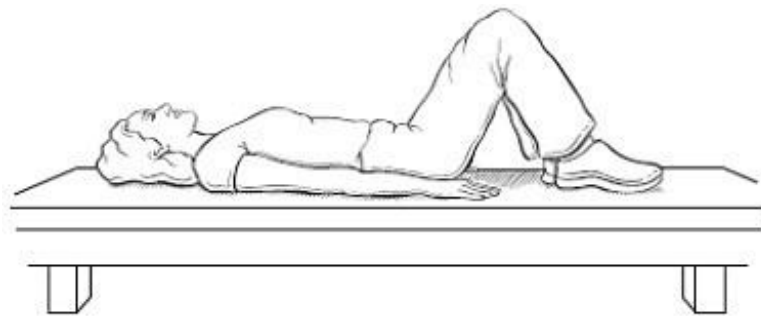


图 1

2. 收紧您的腹部肌肉和臀部。
3. 通过双脚推动，将臀部抬起离开床 3 至 4 英寸（见图 2）。

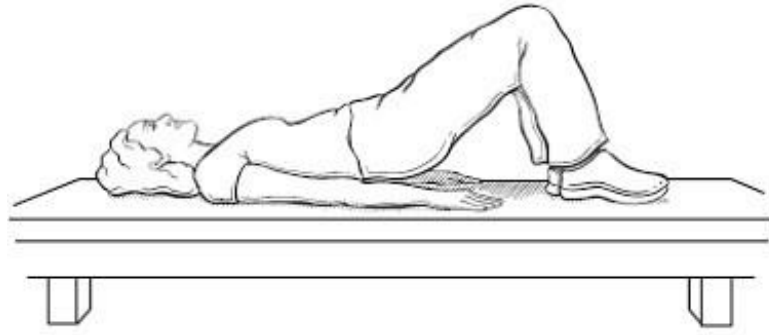


图 2

4. 保持姿势并大声数到 5。
5. 然后，慢慢地将您的臀部放下回到床上。
6. 重复 10 次。

迷你仰卧起坐

在进行这一锻炼时，开始动作之前吸进一口气。然后，在进行这一动作期间通过抿紧的嘴唇慢慢呼气。不要屏住呼吸。

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚放在床上。
2. 向您的膝盖方向往前伸展双臂（见图 3）。

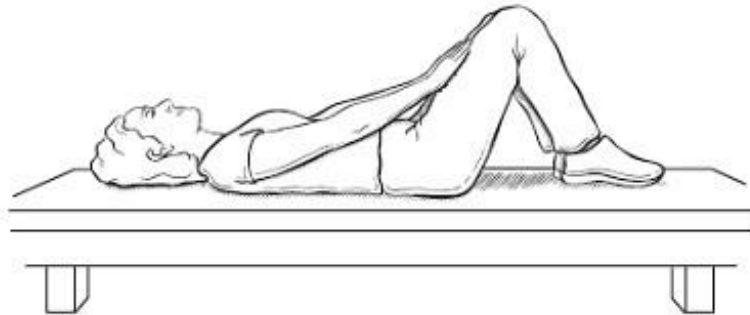


图 3

3. 收紧您的腹部肌肉。
4. 夹住您的下巴慢慢地抬起您的肩膀，离开床 2 至 3 英寸（见图 4）。

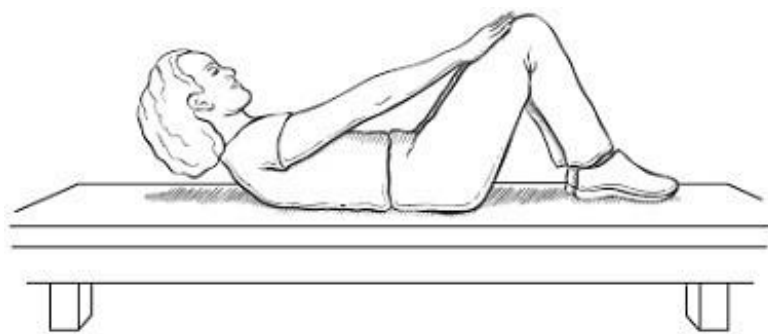


图 4

5. 将您的肩膀放下回到床上。

6. 重复 10 次。

迷你深蹲

1. 站在锁定的床栏杆或台面旁边。用双手紧紧抓住。

2. 将您的双脚放在离开床或柜台 6 至 12 英寸的地方。您的双脚应该分开，与肩同宽。保持后背挺直（见图 5）。

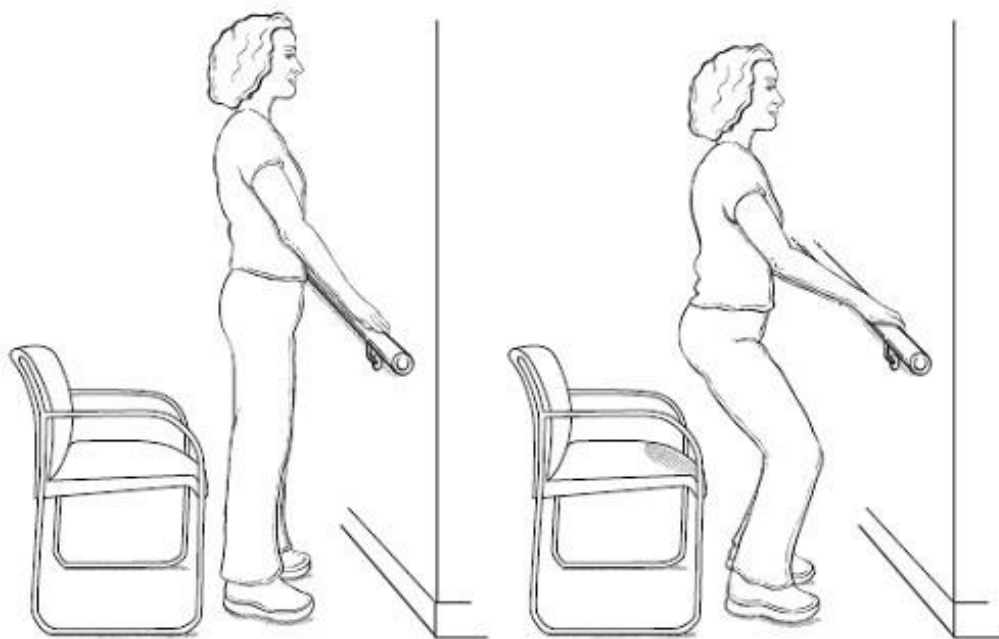


图 5 与图 6

3. 慢慢地弯曲臀部和双膝，直到您的膝盖呈大约 45 度角（见图 6）。

4. 保持这一姿势 5 秒。

5. 慢慢地伸直臀部和双膝，直到您站直。

6. 重复 10 次。

脚后跟抬起

1. 站立时，紧紧抓住稳固的椅子的椅背，升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。

2. 双脚分开大约 6 英寸。

3. 慢慢地向脚趾用力，将脚后跟抬起离开地板（见图 7 与 8）。



图 7 与图 8

4. 保持姿势数到 5。

5. 慢慢地将您的脚后跟放下回到地板上。

6. 重复 10 次。

站立腿后腱卷曲

1. 站立时，紧紧抓住稳固的椅子的椅背，升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。

2. 弯曲左膝盖，让脚后跟往臀部方向移动。保持双膝与彼此相平。站直，不要弯曲您的臀部（见图 9）。

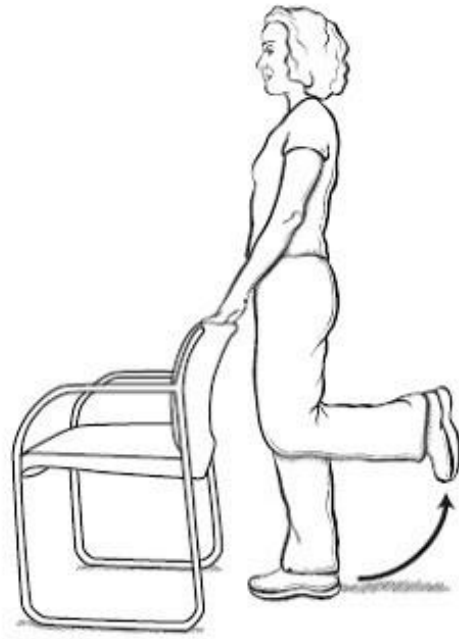


图 9

3. 将您的脚放下回到地板上。
4. 重复 10 次
5. 用右腿重复。

站立髋部伸展

1. 站立时，紧紧抓住稳固的椅子的椅背，升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。
2. 将左腿伸展到您的髋部后面，同时保持膝盖伸直。挺直站立。不要向前倾（见图 10）。
3. 保持姿势数到 5。
4. 将您的腿向前放回地板上，放在另一条腿边。



图 10

5. 重复 10 次。
6. 用右腿重复。

站立侧踢

1. 紧紧抓住稳固的椅子的椅背，升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。挺直站立。不要向一侧倾斜或向前倾。
2. 保持脚趾指向前方，将您的右腿向外侧抬起（见图 11 与 12）。



图 11 与图 12

3. 保持姿势数到 5。
4. 将抬起的腿放回，碰到另一条腿。
5. 重复 10 次
6. 用左腿重复这一锻炼。

站立前踢

1. 紧紧抓住稳固的椅子的椅背，升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。挺直站立。不要向一侧倾斜或向前倾。
2. 保持膝盖伸直，慢慢地通过髋部向前抬起右腿（见图 13）。



图 13

3. 保持姿势数到 5。
4. 慢慢地将您的腿放回，使两条腿并排。
5. 重复 10 次
6. 用左腿重复。

抬臂

1. 舒适地坐着或站着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 将双臂向外侧抬起，抬高到与您的肩膀同高，同时保持您的肘部伸直（见图 14）。
3. 保持姿势数到 5。
4. 将手臂放回身体两侧。
5. 重复这一动作 10 次。

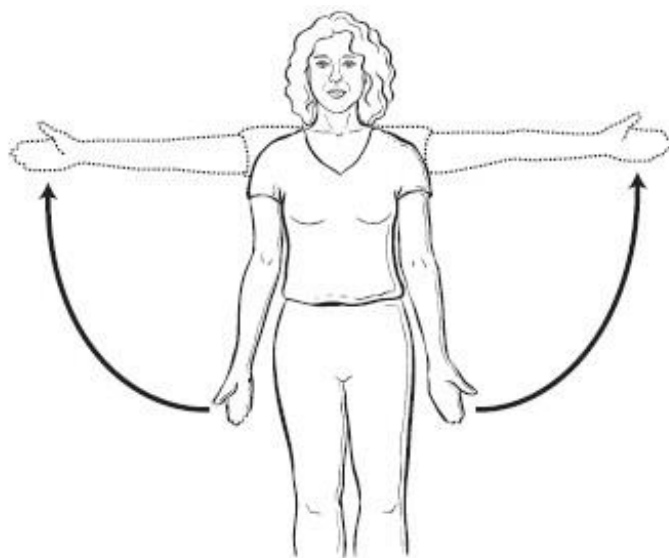


图 14

三头肌伸展

1. 舒适地坐着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 用双手拿起一根弹力锻炼带。将双手放在您的胸前，肘部抬起指向身体两侧，与地板平行。（见图 15）
3. 完全伸直肘部，直到您的双臂向身体两侧外伸展。将拉伸开的弹力带保持在胸口高度（见图 16）。

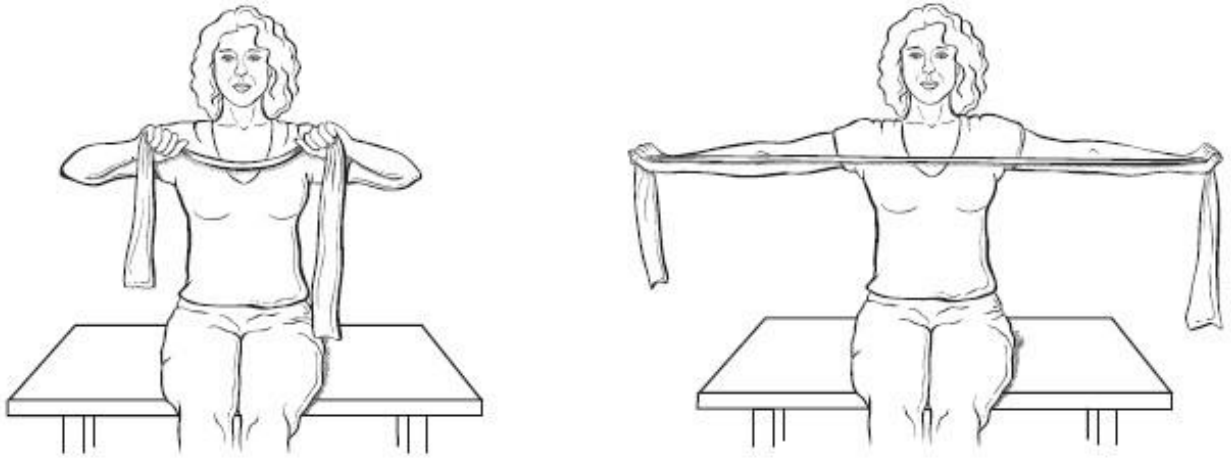


图 15 与图 16

4. 弯曲肘部，慢慢地将双手放回胸前，同时保持上臂抬高。
5. 重复 10 次。

二头肌卷曲

1. 舒适地坐着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。保持右臂伸直，肘部放在身体侧。
2. 将锻炼带的一端放在您的右脚下。用右手紧紧抓住弹力带的另一端（见图 17）。

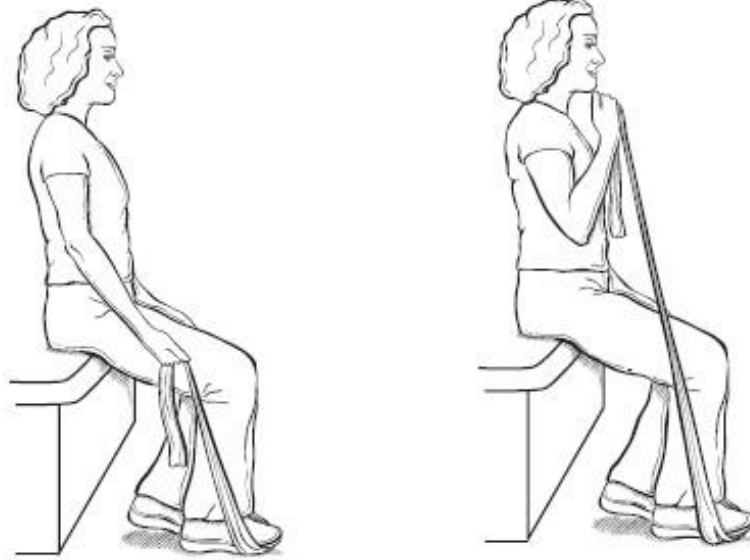


图 17 与图 18

3. 保持手臂靠近身侧，弯曲肘部，将右手靠近您的右边肩膀（见图 18）。
4. 保持姿势数到 5。
5. 将手放下，回到起始位置。
6. 重复 10 次。
7. 用左手和左脚重复。

肩胛收缩

1. 舒适地坐着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。

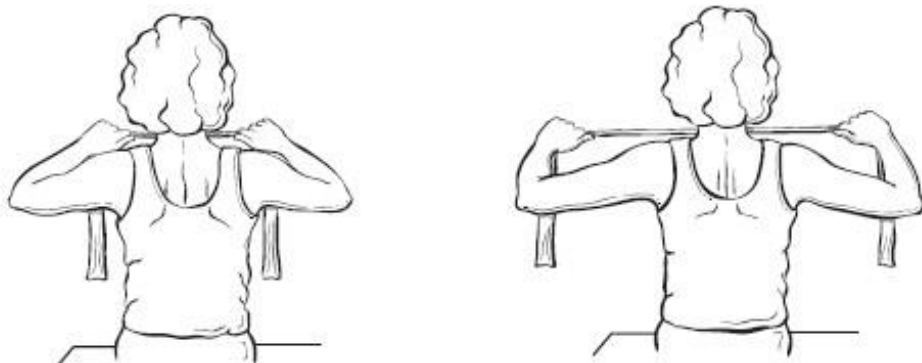


图 19 与图 20

2. 一手抓住锻炼带的一端。将手臂抬到肩膀的高度，保持肘部弯曲，双手放在您的胸前。拉直锻炼带的松弛部分以提供阻力（见图 19）。

3. 将您的双臂往后移动，使双臂在您将肩胛骨挤压在一起时略微在您身后（见图 20）。
4. 保持姿势数到 5。
5. 在保持双臂抬起的同时，将其往前，使您的双手再次放在您的胸前。
6. 重复 10 次。

坐式俯卧撑

1. 舒适地坐在一把有扶手的椅子上。保持后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 将您的双手放在椅子的扶手上。双脚与肩同宽，放在膝盖正下方。
3. 让自己呈似乎正要站起来姿势（见图 21）。

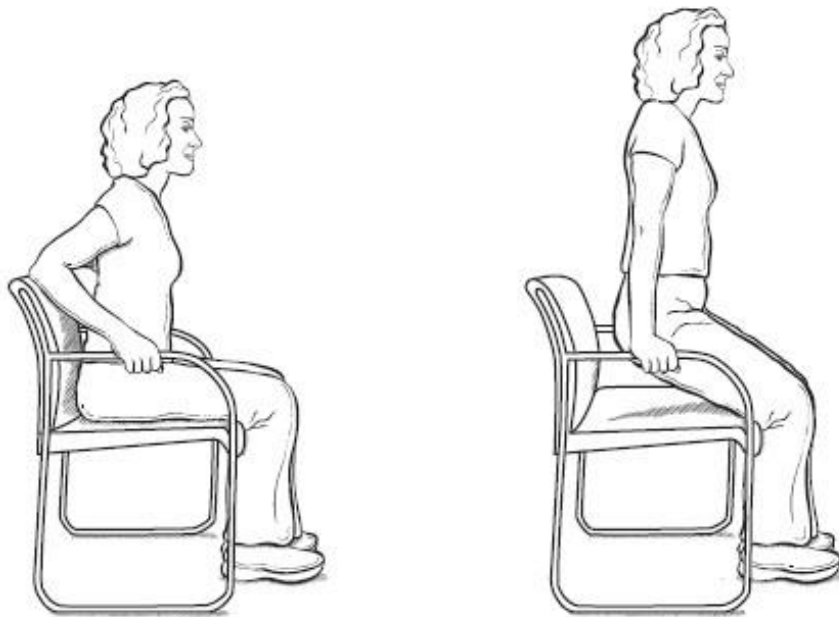


图 21 与图 22

4. 伸直肘部，将臀部从座位上抬起，直到您的肘部伸直。将臀部尽可能抬高，即使您无法完全离开椅子（见图 22）。

5. 在弯曲肘部的同时慢慢地让您自己往下回到椅子的座位上。

6. 重复 10 次。

联络信息

您可以通过拨打 212-639-7833 联络到您的物理治疗师或职业治疗师。

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center