



EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

Program ćwiczeń dla pacjentów z przeszczepem komórek macierzystych: Poziom 2

Ten dokument opisuje program ćwiczeń Poziomu 2. Program ten pomoże pacjentom w okresie przed i po przeszczepie komórek macierzystych, jak również podczas rekonwalescencji.

Ćwiczenia obejmują grupy dużych mięśni używanych w codziennych czynnościach. Zapobiegają uczuciu zeszywnienia i zmniejszą niekorzystny wpływ dłuższego leżenia w łóżku bez możliwości poruszania się. Fizykoterapeuta i terapeuta zajęciowy przeprowadzi Cię przez ten program.

Wskazówki dotyczące ćwiczeń

- Ubierz się wygodnie. Włóż ubranie niekrępujące ruchów. Można nałożyć koszulę szpitalną, piżamę lub strój sportowy.
- Nie wstrzymuj oddechu przy wykonywaniu żadnych z tych ćwiczeń. Licz głośno wykonując ćwiczenia, aby utrzymać równy oddech.
- Przerwij każde ćwiczenie, które wywołuje ból lub dyskomfort i powiedz o tym fizykoterapeucie / terapeucie zajęciowemu. Możesz kontynuować pozostałe ćwiczenia.

Ćwiczenia

Wyrzuty nogi w bok na stojąco

1. Dla zachowania równowagi trzymaj się oparcia stabilnego krzesła, poręczy łóżka (zablokowanej i podniesionej) albo blatu. Stań prosto. Nie pochylaj się do przodu ani w bok.
2. Trzymając palce u nóg prosto (obciągnięte), unieś prawą nogę w górę i do boku (zob. Ryc. 1).

3. Następnie opuść nogę z powrotem na podłogę.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz to samo ćwiczenie z lewą nogą.



Ryc. 1. Wyrzuty nogi w bok na stojąco

Wyrzuty nogi do tyłu na stojąco

1. Dla zachowania równowagi trzymaj się oparcia stabilnego krzesła, poręczy łóżka (zablokowanej i podniesionej) albo blatu. Stań prosto.
2. Trzymając kolana wyprostowane, podnieś prawą nogę do tyłu (zob. Ryc. 2). Nie pochylaj się do przodu.
3. Opuść nogę powoli z powrotem na podłogę.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz to samo ćwiczenie lewą nogą.



Ryc. 2. Wyrzuty nogi do tyłu na stojąco

Mini przysiady

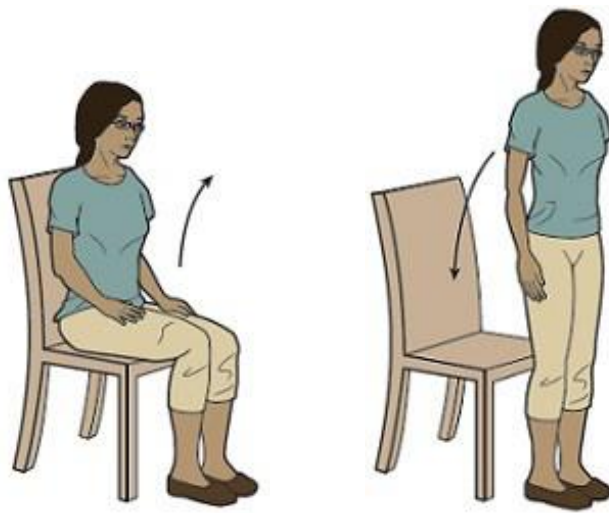
1. Stań przy zablokowanej poręczy łóżka lub przy blacie. Przytrzymaj się ich mocno obydwoma rękami.
2. Ustaw stopy w odległości 6-12 cali (15-30 cm) od łóżka lub blatu. Stań w rozkroku, ze stopami w odległości równej szerokości ramion. Trzymaj plecy wyprostowane.
3. Powoli zegnij nogi w stawie biodrowym i kolanowym, aż kolana utworzą kąt 45 stopni (zob. Ryc. 3).
4. Następnie powoli wyprostuj biodra i kolana, aż powrócisz do pozycji całkowicie wyprostowanej.
5. Powtórz 10 razy.



Ryc. 3. Mini przysiady

Wstawanie z pozycji siedzącej

1. Usiądź na stabilnym krześle.
2. Wstań powoli, pomagając sobie rękoma (zob. Ryc. 4).
3. Stój chwilę w pozycji stojącej (zob. Ryc. 5).
4. Kiedy będziesz gotowy/a, powoli usiądź z powrotem.
5. Powtórz 5 razy.
6. Aby utrudnić ćwiczenie, połóż ręce na kolanach albo na klatce piersiowej przy wstawaniu.



Ryc. 4. Usiądź na krześle Ryc. 5. Wstań

Stawanie na palcach

1. Dla zachowania równowagi trzymaj się oparcia stabilnego krzesła, poręczy łóżka (zablokowanej i podniesionej) albo blatu. Stań prosto w rozkroku, trzymając stopy w odległości ok. 6 cali (15 cm) od siebie (mniej więcej na szerokość bioder).
2. Powoli stań na palcach, odrywając pięty od podłogi (zob. Ryc. 6).
3. Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej, stawiając stopy ponownie na podłodze.
4. Powtórz 10 razy.



Ryc. 6. Stawanie na palcach

Półmostek

1. Połóż się na plecach z nogami zgiętymi w kolanach, postaw stopy na łóżku. Ułóż ręce wzdłuż tułowia (zob. Ryc. 7).
2. Napnij mięśnie brzucha i pośladków.
3. Opierając się na stopach unieś pośladki 3-4 cale (7-10 cm) w górę z łóżka (zob. Ryc. 8).
4. Wytrzymaj w takiej pozycji przez 5 sekund.
5. Następnie powróć do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz 10 razy.



Ryc. 7. Połóż się płasko ze zgiętymi kolanami



Ryc. 8. Unieś pośladki

Unoszenie się na poręczach fotela

1. Usiądź wygodnie na krześle z poręczą/fotelu. Plecy muszą być wyprostowane, ramiona proste, głowa skierowana do przodu.
2. Połóż ręce na poręczy krzesła. Ustaw stopy w rozkroku, na szerokość ramion.
3. Przyjmij pozycję taką, jak przy wstawaniu (zob. Ryc. 9).
4. Wyprostuj łokcie i unieś pośladki z krzesła do momentu całkowitego wyprostowania rąk. Unieś pośladki najwyżej jak potrafisz, nawet jeśli nie możesz całkowicie wstać z krzesła (zob. Ryc. 10).
5. Powoli usiądź z powrotem na krzesło, zginając łokcie.
6. Powtórz 10 razy.



Ryc. 9. Usiądź prosto



Ryc. 10. Podnieś się z krzesła, opierając się na poręczach.

Muszelka

1. Połóż się na boku, ugnij kolana, złącz kolana i kostki.
2. Trzymając kostki złączone, powoli unieś kolano nogi znajdującej się wyżej (zob. Ryc. 11).
3. Wytrzymaj w takiej pozycji przez 5 sekund.
4. Powoli złącz nogi i powrót do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz 10 razy.
6. Przewróć się na drugi bok i powtórz ćwiczenie.



Ryc. 11. Muszelka

W razie jakichkolwiek pytań proszę się bezpośrednio kontaktować z członkiem swojego zespołu opieki zdrowotnej. Jeśli pacjent MSK chce się skontaktować z osobą świadczącą opiekę zdrowotną po 17.00, w trakcie weekendu lub w dzień świąteczny, powinien zadzwonić pod numer 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej materiałów, proszę odwiedzić stronę www.mskcc.org/pe, aby przeszukiwać naszą wirtualną bibliotekę.

Program ćwiczeń dla pacjentów z przeszczepem komórek macierzystych: Poziom 2 - Last updated on January 11, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center