Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Program ćwiczeń dla pacjentów z przeszczepem komórek macierzystych: poziom 2

Opisujemy tutaj poziom 2 programu ćwiczeń. Program jest przeznaczony dla pacjentów, którzy są przed przeszczepem komórek macierzystych i po przeszczepie, a także w okresie rekonwalescencji.

Ćwiczenia obejmują główne grupy mięśni wykorzystywane podczas codziennych aktywności. Ich celem jest zapobieganie poczuciu sztywności i ograniczają skutki długotrwałego leżenia w łóżku i braku możliwości poruszania się. Fizjoterapeuta i terapeuta zajęciowy poprowadzą pacjenta przez ten program.

Rady dotyczące ćwiczeń

- Należy ubrać się wygodnie. Ubrania nie powinny ograniczać ruchów. Można włożyć koszulę szpitalną, piżamę lub strój sportowy.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Wykonując ćwiczenia, licz głośno, aby utrzymać równomierny

oddech.

- Przerwij wszelkie ćwiczenia, które powodują ból lub dyskomfort, i powiedz o tym fizjoterapeucie lub terapeucie zajęciowemu. Przejdź do innych ćwiczeń.

Ćwiczenia

Odwodzenie nogi w bok w pozycji stojącej

1. Trzymaj się stabilnego krzesła, zablokowanej i uniesionej poręczy łóżka lub blatu, aby zachować równowagę. Stój w pozycji wyprostowanej. Nie pochylaj się do przodu ani na boki.
2. Utrzymując palce stóp skierowane do przodu, unieś prawą nogę w bok (patrz Rysunek 1).
3. Opuść nogę z powrotem na podłogę.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.



Rysunek 1. Odwodzenie nogi w bok w pozycji stojącej

Odwodzenie nogi w tył w pozycji stojącej

1. Trzymaj się stabilnego krzesła, zablokowanej i uniesionej poręczy łóżka lub blatu, aby zachować równowagę. Stój w pozycji wyprostowanej.
2. Utrzymując wyprost nogi w kolanie, unieś prawą nogę do tyłu (patrz Rysunek 2). Nie pochylaj się do przodu.
3. Powoli opuść nogę z powrotem na podłogę.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.



Rysunek 2. Odwodzenie nogi w tył w pozycji stojącej

Przysiady

1. Stań przy zablokowanej poręczy łóżka lub blacie. Trzymaj się poręczy lub blatu obiema rękami.
2. Ustaw stopy w odległości 15-30 cm od łóżka lub blatu. Rozstaw stopy na szerokość ramion. Wyprostuj plecy.
3. Powoli zginaj biodra i kolana do osiągnięcia zgięcia kolan pod kątem 45 stopni (patrz Rysunek 3).
4. Następnie powoli wyprostuj biodra i kolana do osiągnięcia pełnej pozycji wyprostowanej.
5. Powtórz 10 razy.



Rysunek 3. Przysiady

Wstawanie z pozycji siedzącej

1. Usiądź na stabilnym krześle.
2. Pomagając sobie rękami, wstań powoli (patrz Rysunek 4).
3. Zatrzymaj się na chwilę w pozycji stojącej (patrz Rysunek 5).
4. Następnie powoli wróć do pozycji siedzącej.
5. Powtórz 5 razy.
6. Aby utrudnić to ćwiczenie, podczas wstawania ułóż dłonie na kolanach lub na klatce piersiowej.



Rysunek 4. Siedzenie na krześle



Rysunek 5. Wstawanie

Unoszenie pięt

1. Trzymaj się stabilnego krzesła, zablokowanej i uniesionej poręczy łóżka lub blatu, aby zachować równowagę. Stój w pozycji wyprostowanej na stopach rozsuniętych na odległość około 15 cm (szerokość bioder).
2. Powoli stawaj na palcach stóp i unoś pięty (patrz

Rysunek 6).

3. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i ustaw stopy płasko na podłodze.
4. Powtórz 10 razy.



Rysunek 6.
Unoszenie pięt

Mostek

1. Połóż się na plecach, zegnij kolana i ustaw stopy na podłożu. Ręce ułóż wzdłuż ciała (patrz Rysunek 7).
2. Napnij mięśnie brzucha i pośladków.
3. Siłą nóg unieś pośladki na wysokość 8-12 cm ponad podłoże (patrz Rysunek 8).
4. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
5. Następnie powoli opuść pośladki na podłoże.

6. Powtórz 10 razy.



Rysunek 7. Leżenie na plecach ze zgiętymi kolanami



Rysunek 8. Unoszenie pośladków

Pompki w pozycji siedzącej

1. Usiądź wygodnie na krześle z podłokietnikami. Wyprostuj plecy, przesuń ramiona do tyłu i patrz przed siebie.
2. Ułóż dłonie na podłokietnikach krzesła. Rozstaw stopy na szerokość ramion.
3. Ustaw się w pozycji przygotowanej do wstawania z krzesła (patrz Rysunek 9).
4. Prostując ręce w łokciach i unieś pośladki z krzesła, aż do pełnego wyprostowania rąk. Unieś pośladki jak najwyżej, nawet jeśli nie możesz w pełni wstać z krzesła (patrz Rysunek 10).

5. Powoli ponownie usiądź na krześle, zginając ręce w łokciach.
6. Powtórz 10 razy.



Rysunek 9. Siedzenie z wyprostowanymi plecami



Rysunek 10. Podnoszenie się z krzesła za pomocą podłokietników

Małże

1. Połóż się na boku z podciągniętymi nogami oraz złączonymi kolanami i kostkami.

2. Utrzymując złączone kostki, powoli unoś kolano górnej nogi (patrz Rysunek 11).
3. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
4. Powoli opuść nogę i wróć do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz 10 razy.
6. Połóż się na drugim boku i powtórz ćwiczenie.



Rysunek 11. Małże

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center