

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## Поддержание физической активности вашего ребенка при трансплантации стволовых клеток

Эта информация поможет вам понять, почему при трансплантации стволовых клеток вашему ребенку так важна физическая активность, и узнать, какую помощь может оказать в этом лечащая команда вашего ребенка.

Сохранение активности и движение играют важную роль в росте и развитии вашего ребенка. Во время пребывания в больнице и в отсутствие возможности выходить за пределы палаты мобильность (способность двигаться) и уровень физической активности вашего ребенка могут снизиться. Из-за этого ваш ребенок может ослабнуть и разучиться играть. Это также может стать причиной задержки его развития.

## Информация о бригаде специалистов по реабилитации вашего ребенка

Бригада специалистов по реабилитации (Rehab) центра MSK предлагает услуги по обеспечению активности и вовлечению вашего ребенка в различные виды деятельности во время пребывания в больнице. Услуги по реабилитации Rehab в центре MSK помогут вашему ребенку поддерживать силы и позволят лучше справляться с повседневными действиями. Бригада Rehab состоит из физиотерапевтов (physical therapists, PT) и

реабилитационных терапевтов (occupational therapists, OT). Они порекомендуют и помогут с мероприятиями, которые позволят поддерживать физическую и умственную активность вашего ребенка. Они также будут помогать вашему ребенку выполнять повседневные дела во время пребывания в больнице.

## **Значение физической активности для вашего ребенка при трансплантации**

Физическая активность важна для детей любого возраста. Младенцы и маленькие дети овладевают новыми навыками, исследуя окружающую обстановку и играя с родными и с игрушками. Дети дошкольного возраста учатся взаимодействовать с другими детьми. Ежедневная физическая активность помогает детям школьного возраста развивать равновесие и координацию.

Физические упражнения, игры и двигательная активность помогают:

- поддерживать силу мышц;
- поддерживать гибкость тела;
- поддерживать нормальную работу сердца и легких;
- снимать стресс и чувствовать себя лучше;
- улучшить сон.

Важно, чтобы ваш ребенок продолжал осваивать эти навыки. Цели бригады специалистов по реабилитации во время пребывания вашего ребенка в больнице состоят в следующем:

- содействовать нормальному развитию;
- поддерживать полезный для здоровья уровень физической активности;
- поощрять движение и повседневные занятия;
- поддерживать силы во время трансплантации;
- способствовать нормальному режиму сна.

# Роль физиотерапевта вашего ребенка

Физиотерапевт (physical therapist (PT)) работает над тем, чтобы улучшить и сохранить двигательную активность вашего ребенка и способность выполнять физические упражнения. PT будет работать с вашим ребенком, чтобы он научился справляться с возможными трудностями и мог самостоятельно:

- ложиться в кровать и вставать с нее;
- ходить;
- подниматься по лестнице;
- удерживать равновесие;
- сохранять координацию движений;
- контролировать дыхание.

Эти специалисты будут работать с вашим ребенком, помогая ему постепенно переходить к более интенсивной физической нагрузке, такой как:

- бег;
- прыжки на месте;
- бег вприпрыжку;
- прыжки на двух ногах;
- спортивные игры.

Важно побуждать вашего ребенка к каким-либо активным действиям, чтобы помочь ему стать сильнее и физически активнее.

# Роль реабилитационного терапевта вашего ребенка

Реабилитационный терапевт вашего ребенка работает над тем, чтобы усовершенствовать его навыки самообслуживания, привлечь его к участию в играх и использовать его когнитивные навыки (навыки мышления). ОТ будет работать с вашим ребенком, чтобы он научился справляться с возможными трудностями и мог самостоятельно:

- одеваться;
- принимать ванну;
- принимать пищу;
- ходить в туалет;
- ухаживать за собой (например чистить зубы и причесываться);
- повышать самооценку и становиться увереннее в себе;
- справляться с тревожностью (сильным чувством беспокойства), переживаниями и любыми другими эмоциональными проблемами;
- играть;
- заниматься любимыми делами (например строить, рисовать, делать поделки, складывать головоломки);
- выполнять школьные задания (например писать от руки);
- выполнять задания для развития памяти и способности решать задачи;
- пользоваться электронными устройствами и социальными сетями.

Этот специалист также поможет вашему ребенку составить программу физической активности с учетом его потребностей. Это поможет развить у ребенка навыки самообслуживания и самостоятельной игры.

## **Как повысить уровень физической активности вашего ребенка при трансплантации**

- Позаботьтесь о том, чтобы режим дня вашего ребенка в больнице как

можно точнее повторять домашний.

- Проследите за тем, чтобы ваш ребенок выполнял все задачи по уходу за собой, такие как забота о внешнем виде и умывание, в ванной комнате. Не следует заниматься этим в кровати.
- Побуждайте ребенка каждый день вставать с кровати и одеваться. Помогайте ему играть и делать то, что ему нравилось дома. Если это возможно, в кровати ваш ребенок должен только спать.
- Включайте свет и поднимайте жалюзи в дневное время. Вечером выключайте телевизор, чтобы уменьшить уровень шума.
- Вам поможет творческий подход к задаче. Побуждайте ребенка исследовать пространство посредством игры. Если ребенок маленький, положите на пол коврик, который позволит ребенку свободно передвигаться и овладевать новыми навыками.
- Участвуйте в программе лечения своего ребенка во время его пребывания в больнице. Освойте физические упражнения, предписанные ребенку, и покажите ребенку свою поддержку, выполняя эти упражнения вместе с ним.

## **Изменения в программе лечения вашего ребенка**

Вам следует сообщать РТ и ОТ о любых изменениях в поведении или лечении вашего ребенка. При необходимости лечение вашего ребенка будет корректироваться. Сообщите РТ и ОТ вашего ребенка, если вы заметили следующие изменения в:

- уровне участия вашего ребенка в повседневных делах;
- способности вашего ребенка ложиться и вставать с постели, ходить или двигаться;
- заинтересованности в играх.

## **Чего следует избегать вашему ребенку**

Как правило, ваш ребенок может без опасений вставать с постели и быть физически активным в любое время. Однако если количество клеток крови у вашего ребенка понижено, возможно, в программу физической активности придется внести изменения. К примеру, если у вашего ребенка пониженное количество тромбоцитов (менее 10 000), у него могут легко появляться синяки. Ваш ребенок может чувствовать сильную усталость при пониженном уровне гемоглобина (менее 7). Специалисты медицинской бригады вашего ребенка расскажут вам о составе крови ребенка и о том, какие занятия будут для него безопасны.

Мы не требуем, чтобы ваш ребенок был физически активен, если он чувствует себя очень плохо. Мы скорректируем программу занятий и терапии и порекомендуем выполнять ее по мере возможности. Когда вашему ребенку станет лучше, мы повысим интенсивность терапии и игровых занятий.

## Контактная информация

Физиотерапевт моего ребенка (РТ): \_\_\_\_\_

Реабилитационный терапевт моего ребенка (ОТ):

\_\_\_\_\_

Если у вас возникли вопросы, вы или ваш медицинский сотрудник можете связаться со службой реабилитации. Специалисты доступны с понедельника по пятницу с 8:00 до 18:00 по телефону 212-639-5384. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 18:00, в выходные или праздничные дни, позвоните по номеру 212-639-2000.

Запишите здесь все вопросы или опасения, которые вы хотели бы обсудить.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Keeping Your Child Active During Stem Cell Transplant - Last updated on April 30, 2026  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center