



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Физическая активность при трансплантации стволовых клеток

Эта информация поможет вам понять, как оставаться физически активным при трансплантации стволовых клеток, и как ваша медицинская бригада может помочь вам в этом.

План лечения путем трансплантации стволовых клеток предполагает ежедневную физическую активность. Специальная программа упражнений и физической активности позволит вам поддерживать физическую форму без угрозы для здоровья.

## Значение физической активности при трансплантации

Физическая активность имеет большое значение, так как позволяет вам оставаться при трансплантации настолько здоровым, насколько это возможно.

Физические упражнения и двигательная активность помогут вам:

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

Во время пребывания в больнице ваш обычный уровень физической активности понизится. Очень легко утратить мобильность (способность двигаться) и силу, если они не используются. Пациенты, которые перестают быть активными в период трансплантации, восстанавливаются медленнее. Кроме того, им требуется больше времени, чтобы вернуться к привычным делам и жизни дома.

Во время этого пребывания в больнице ваша физическая активность должна быть гораздо больше, чем при предыдущих визитах. Ежедневная физическая активность и упражнения станут важным элементом вашей программы лечения, пока вы будете находиться в больнице. Вместе со специалистами медицинской бригады вы установите ежедневные и еженедельные цели физической активности. Кроме того, вам помогут сохранять активность даже при возникновении побочных эффектов от лечения, оказывая помощь по мере необходимости.

## Роль физиотерапевта

Физиотерапевт (physical therapist (PT)) работает над тем, чтобы улучшить и сохранить вашу двигательную активность и способность выполнять физические упражнения. С вами будет работать PT, который поможет вам:

- ложиться в постель и вставать с нее;
- ходить;
- подниматься по лестнице;
- выполнять упражнения на укрепление мышц и развитие равновесия;
- выполнять упражнения, придающие силы и дающие возможность повысить свой уровень физической активности.
- Ваши предложения: \_\_\_\_\_.

Затем PT поможет вам составить программу физической активности с учетом ваших личных потребностей.

## Роль реабилитационного терапевта

Реабилитационный терапевт (occupational therapist (OT)) работает над тем, чтобы помочь вам лучше справляться с повседневными делами. С вами будет работать ОТ, который поможет вам:

- одеваться;
- принимать ванну;
- принимать пищу;
- ходить в туалет;
- следить за своим внешним видом и ухаживать за собой;
- выполнять упражнения для улучшения памяти;
- заниматься тем, что вам нравится или является вашим увлечением (например читать книги, вязать, разгадывать головоломки);
- пользоваться электронными устройствами и социальными сетями;
- Ваши предложения:\_\_\_\_\_.

Затем ОТ поможет вам составить программу физической активности с учетом ваших личных потребностей.

## Роль медсестер/медбратьев

С вами будут работать медсестры/медбратья, которые:

- будут ежедневно проверять вашу физическую активность;
- вместе с вами и вашими терапевтами установят для вас цели;
- помогут с выполнением повседневных дел, например, с принятием ванны или прогулками;
- будут напоминать вам о ежедневных целях и побуждать вас к их выполнению;
- Ваши предложения:\_\_\_\_\_.

## Как поддерживать физическую

# активность при трансплантации

- Старайтесь находиться в постели только во время сна. Если вы не спите, вам лучше сидеть в кресле, ходить или проводить время за пределами палаты, если это разрешил ваш врач.
- Активно участвуйте в установлении ежедневных и еженедельных целей физической активности, обсуждая с медсестрой/медбратом или терапевтом-реабилитологом те занятия, которыми вы хотите заниматься в течение дня и недели.
- Выполняйте ежедневный уход за собой самостоятельно или с посторонней помощью, если это необходимо.
- Занимайтесь теми же делами, что и дома, например читайте, отправляйте письма по электронной почте друзьям и родным, разгадывайте головоломки, практикуйте йогу или выполняйте упражнения на растяжку.
- Ваши предложения: \_\_\_\_\_.

## Рекомендованные упражнения и занятия

Есть некоторые упражнения, которые вы можете выполнять находясь в больнице. Их можно делать, лежа на кровати, сидя в кресле или стоя. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с перечисленными ниже материалами:

- *Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 1* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1))
- *Программа физических упражнений при пересадке стволовых клеток: уровень 2* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2))
- *Stem Cell Transplant Arm and Shoulder Exercise Program* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise))
- *Stem Cell Transplant Stretching Program* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching))

- *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue))
- *Как улучшить память* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-memory](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-memory))

## Чего следует избегать

Скорее всего вы сможете без опасений вставать с постели и поддерживать физическую активность в любое время. Но если количество клеток крови у вас понижено, возможно, вам придется поменять программу физической активности. Специалисты медицинской бригады расскажут, какой у вас состав крови, и чем вам можно заниматься.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

---

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on September 30, 2019  
©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center