Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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:

- Как ложиться в кровать и вставать с нее
- ходьба;
- 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 OT, который поможет вам:

- Повязка
- принятие ванны;
- Питание
- 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 OT 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. Во время бодрствования рекомендуется сидеть в кресле, ходить или проводить время за пределами палаты, если это разрешено вашим медицинским сотрудником.
- 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:

- *Программа физических упражнений при пересадке стволовых клеток: уровень 1* (www.mskcc.org/ru/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)

- *Программа упражнений для рук и плеч при трансплантации стволовых клеток* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise)
- *Программа упражнений на растяжку при трансплантации стволовых клеток* (www.mskcc.org/ru/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)
- *Как улучшить память* (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.Узнайте у своей лечащей команды, так ли это.При низких показателях крови может потребоваться изменение физической активности. Специалисты медицинской бригады расскажут, какой у вас состав крови, и чем вам можно заниматься.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on June 25, 2021
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center