Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Программа физических упражнений при пересадке стволовых клеток: уровень 1

Эта информация описывает 1-й уровень программы физических упражнений. Эта программа поможет вам до и после процедуры трансплантации стволовых клеток, а также в период выздоровления.

Упражнения используют основные группы мышц, задействованные в выполнении повседневных действий. Они позволят предотвратить ощущение скованности и уменьшить последствия постельного режима и отсутствия возможности двигаться. Ваш физиотерапевт и реабилитационный терапевт помогут вам освоить эту программу.

Советы по выполнению упражнений

- Оденьтесь удобно. Одежда не должна ограничивать ваших движений. Вы можете надеть больничную рубашку, пижаму или спортивную одежду.

- При выполнении любого из этих упражнений не задерживайте дыхание. Во время упражнений считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- Прекратите выполнять упражнение, если оно вызывает боль или дискомфорт, и скажите об этом физиотерапевту или реабилитационному терапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

Упражнения

Вращение стопой

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Сделайте 10 оборотов по часовой стрелке (вправо) правой стопой (см. рисунок 1).
3. Измените направление и вращайте стопой против часовой стрелки (влево) 10 раз.
4. Выполните это упражнение левой стопой.

Рисунок 1. Вращение стопой

Покачивания стопой

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Направляйте пальцы ног вверх, по направлению к носу. Можно выполнять упражнение обеими стопами одновременно.
3. Затем опустите пальцы ног в направлении пола (см. рисунок 2).
4. Повторите 10 раз.

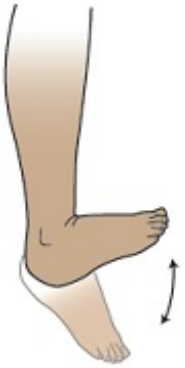

Рисунок 2. Покачивания стопой

Сжатие квадрицепсов

1. Лягте на спину или сядьте и вытяните ноги перед собой.
2. Давите тыльной стороной колена на кровать или на пол, напрягая при этом мышцы верхней части бедра (см. рисунок 3).
3. Оставайтесь в этом положении и вслух отсчитайте 5 секунд. Затем расслабьте мышцы.
4. Повторите 10 раз.

Рисунок 3. Сжатие квадрицепсов

Сжатие ягодичных мышц

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Плотно сожмите ягодицы, напрягая мышцы (см. рисунок 4).
3. Оставайтесь в этом положении и вслух отсчитайте 5 секунд. Затем расслабьте мышцы.
4. Повторите 10 раз.

Рисунок 4. Сжатие ягодичных мышц

Упражнение на укрепление отводящей мышцы

1. Лягте на спину, выпрямив ноги; пальцы ног направьте вверх к потолку.
2. Продвиньте левую ногу в сторону, удерживая носок в положении вверх (см. рисунок 5).
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите 10 раз.
5. Повторите упражнение для правой ноги.

Рисунок 5. Упражнение на укрепление отводящей мышцы

Скольжение пятками

1. Лягте на спину, выпрямив ноги. Во время упражнения вы можете оставаться в носках, если вам так удобней.
2. Осторожно подтяните правую пятку к ягодицам (см. рисунок 6).
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите 10 раз.
5. Повторите это упражнение для левой ноги.

Рисунок 6. Скольжение пятками

Укрепление отводящей мышцы в положении сидя с помощью эластичной ленты (Thera-band™)

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку и поставьте ступни на пол.
2. Разместите эластичную ленту вокруг бедер.
3. Разведите колени в стороны, растягивая эластичную ленту (см. рисунок 7).
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Повторите 10 раз.

Рисунок 7.
Укрепление
отводящей мышцы
в положении сидя с
помощью
эластичной ленты

Сжимание подушки в положении сидя

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку и поставьте ступни на пол.
2. Поместите подушку между коленями.
3. Надавите коленями на подушку (см. рисунок 8).
4. Оставайтесь в этом положении и вслух отсчитайте 5 секунд. Расслабьтесь.
5. Повторите 10 раз.

Рисунок 8.
Сжимание подушки
в положении сидя

Махи ногами в положении сидя

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку и поставьте ступни на пол.
2. Поднимите правую ногу так, чтобы полностью распрямить ее (см. рисунок 9).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
4. Опустите ступню на пол.
5. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение для левой ноги.

Рисунок 9. Махи ногами в положении сидя

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center