Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Программа физических упражнений при пересадке стволовых клеток: уровень 2

Эта информация описывает 2 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

Махи ногами в сторону в положении стоя

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, зафиксированные в поднятом положении перила кровати или обопритесь о столешницу. Стойте прямо. Не наклоняйтесь вперед или в сторону.
2. Поднимите правую ногу в сторону носком вперед (см. рисунок 1).
3. Опустите ногу обратно на пол.
4. Повторите 10 раз.
5. Выполните это упражнение для левой ноги.

Рисунок 1. Махи ногами в сторону в положении стоя

Махи ногами назад в положении стоя

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, зафиксированные в поднятом положении перила кровати или обопритесь о столешницу. Стойте прямо.
2. Отведите правую ногу назад, не сгибая в колене (см. рисунок 2). Не наклоняйтесь вперед.
3. Медленно опустите ногу обратно на пол.
4. Повторите 10 раз.
5. Выполните это упражнение для левой ноги.

Рисунок 2. Махи ногами назад в положении стоя

Мини-приседания

1. Станьте у поднятых перил кровати или у столешницы. Держитесь обеими руками.
2. Ступни должны находиться на расстоянии 6-12 дюймов (15-30 см) от кровати или стола. Поставьте ноги на ширину плеч. Спину держите прямо.
3. Медленно сгибайте тазобедренные и коленные суставы, пока колени не окажутся под углом 45 градусов (см. рисунок 3).
4. Затем медленно распрямите тазобедренные и коленные суставы, пока не встанете прямо.
5. Повторите 10 раз.

Рисунок 3. Мини-приседания

Переход из положения сидя в положение стоя

1. Сядьте на устойчивый стул.
2. Медленно встаньте, помогая себе руками (см. рисунок 4).
3. Сделайте небольшую паузу, оставаясь в положении стоя (см. рисунок 5).
4. Когда будете готовы, медленно опуститесь, вернувшись в положение сидя.
5. Повторите 5 раз.
6. Чтобы усложнить это упражнение, при вставании положите руки на колени или скрестите на груди.

Рисунок 4. Положение сидя на стуле

Рисунок 5. Положение стоя

Подъем пяток

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, зафиксированные в поднятом положении перила кровати или обопритесь о столешницу. Встаньте

прямо, поставив ступни на расстоянии около 6 дюймов (15 см) друг от друга (на ширину бедер).

2. Медленно поднимитесь на пальцы ног, оторвав пятки от пола (см. рисунок 6).
3. Медленно вернитесь в исходное положение и поставьте ступни на пол.
4. Повторите 10 раз.

Рисунок 6.
Подъем пяток

Полумостик

1. Лягте на спину, согнув обе ноги в коленях и поставив ступни на кровать. Руки держите вдоль туловища (см. рисунок 7).
2. Напрягите мышцы брюшной стенки (живота) и ягодиц.

3. Упирайтесь ступнями и приподнимите ягодицы на 3–4 дюйма (7,5–10 см) от кровати (см. рисунок 8).
4. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд.
5. После этого медленно опустите ягодицы обратно на кровать.
6. Повторите 10 раз.

Рисунок 7. Положение лежа на спине с согнутыми в коленях ногами

Рисунок 8. Поднятие ягодиц

Отжимания в положении сидя

1. Сядьте удобно в кресло с подлокотниками. Спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Положите руки на подлокотники кресла. Поставьте ноги на ширину плеч.

3. Примите такую позу, как будто вы собираетесь встать (см. рисунок 9).
4. Разогните локти и приподнимайте ягодицы с сиденья, пока локти не распрямятся. Поднимите ягодицы как можно выше, даже если у вас не получается полностью встать с кресла (см. рисунок 10).
5. Медленно опуститесь на сиденье кресла, сгибая локти.
6. Повторите 10 раз.

Рисунок 9. Положение сидя с прямой спиной

Рисунок 10. Приподымание со стула с опиранием на подлокотники

Упражнение «Раскладушка»

1. Лягте на бок, согнув ноги и соединив колени и лодыжки.
2. Не отрывая лодыжки друг от друга, медленно поднимите верхнее колено (см. рисунок 11).
3. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд.
4. Медленно сомкните ноги и вернитесь в исходное положение.
5. Повторите 10 раз.
6. Повернитесь на другой бок и повторите упражнение.

Рисунок 11. Упражнение «Раскладушка»

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