Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Программа упражнений на растяжку при трансплантации стволовых клеток

В этой статье приведена информация о программе упражнений на растяжку, которая поможет вам перед трансплантацией стволовых клеток, после нее, а также во время восстановления.

Эта программа упражнений предназначена для растяжки группы мышц, которые используются для выполнения повседневных действий. Эта программа поможет предотвратить ощущение скованности, а также уменьшить последствия постельного режима и отсутствия возможности двигаться. Ваш физиотерапевт и реабилитационный терапевт помогут вам освоить эту программу.

Прекратите выполнять любое из упражнений, если оно вызывает боль или дискомфорт, и скажите об этом реабилитационному терапевту или физиотерапевту.

Выполняйте эти упражнения 3 раза в день.

Упражнения на растяжку

Растяжка задней поверхности шеи

1. Сядьте на стул. Положите обе руки на затылок.
2. Аккуратно нажимая руками, прижмите подбородок в направлении к груди (см. рисунок 1), пока не почувствуете умеренное растяжение вдоль задней поверхности шеи.
3. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
4. Медленно верните голову в исходное положение.



Рисунок 1. Растяжка задней поверхности шеи

Диагональная растяжка шеи

1. Сядьте на стул.
2. Смотрите прямо перед собой и медленно наклоните голову, пытаясь достать правым ухом до правого плеча (см. рисунок 2).

3. Поверните голову вправо так, чтобы ваш нос был направлен на правую подмышку (см. рисунок 3).
4. Положите правую руку на затылок и аккуратно прижмите подбородок к груди (см. рисунок 4), пока не почувствуете умеренное растяжение вдоль шеи.
5. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
6. Медленно поднимите голову.
7. Повторите упражнение для противоположной стороны.



Рисунок 2. Наклоните ухо к плечу



Рисунок 3. Поверните голову, чтобы нос был направлен на подмышку



Рисунок 4. Прижмите подбородок к груди

Боковая растяжка шеи

1. Сядьте на стул.
2. Смотрите прямо перед собой, медленно наклоняйте голову, пытаясь достать левым ухом до левого плеча.
3. Положите левую руку на правую сторону головы и

слегка притяните ухо ближе к плечу (см. рисунок 5), пока не почувствуете умеренное растяжение вдоль шеи.

4. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
5. Медленно поднимите голову.
6. Повторите упражнение для противоположной стороны.



Рисунок 5. Боковая растяжка шеи

Подтягивание коленей к груди

1. Лягте на спину.
2. Медленно подтяните колени к груди. Положите руки на голени (под коленями).
3. Аккуратно прижмите колени к груди, пока не

почувствуете умеренное растяжение в ягодицах и пояснице (см. рисунок 6).

4. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
5. Медленно отведите ноги от груди и опустите их на пол.



Рисунок 6. Подтягивание коленей к груди

Растяжка мышц задней поверхности бедра

1. Примите положение сидя, ноги прямо.
2. Потянитесь, чтобы коснуться пальцев ног, не сгибая колени и спину (см. рисунок 7).
3. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
4. Медленно отпустите.



Рисунок 7. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Растяжка икр ног сидя

1. Сядьте и вытяните ноги перед собой.
2. Обхватите полотенцем или простыней подъем свода стопы (верхняя часть прямо под пальцами ног).
3. Аккуратно потяните полотенце или простынь на себя, направляя при этом пальцы ноги в потолок, пока не почувствуете умеренное растяжение в икроножной мышце (см. рисунок 8).
4. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
5. Медленно отпустите.
6. Выполните растяжку другой ноги.



Рисунок 8. Растяжка икр ног сидя

Растяжка мышц бедра сидя

1. Сядьте на стул и положите правую лодыжку на левое колено (см. рисунок 9).
2. Аккуратно наклонитесь вперед, пока не почувствуете умеренное растяжение в бедре (см. рисунок 10).
3. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
4. Медленно отпустите.
5. Выполните растяжку левой ноги.



Рисунок 9. Положите лодыжку на колено



Рисунок 10. Наклонитесь вперед

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