Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

高级床上运动

本信息介绍了如何进行高级床上运动，这些运动可增强体力，帮助您更自由地活动。

如果您患有特定疾病，可能需要修改或跳过某些练习，例如：

- 血块
- 骨折
- 骨骼脆弱
- 脊柱、手臂或腿部最近做过手术

医疗保健提供者将告知您可以进行哪些运动。 如果您有任何担忧，请咨询您的医疗保健提供者。

如果在进行此类运动时出现新发疼痛或疼痛加剧，也应告诉您的医疗保健提供者。 做这些运动时，应该仅感觉到轻微拉伸感。 不应该引起疼痛。

如果出现胸闷、头晕或呼吸短促，请停止锻炼。 如果休息后症状仍未缓解，请拨打 911。

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/advanced-bed-exercises-01 to watch this video.

高级床上运动小贴士

- 尝试进行该练习 30 秒。
- 如果您在 30 秒前需要停下来，没关系。 仅需按时准备好开始下一次练习即可。
- 开始每次练习前，您都应休息 30 秒钟。
- 运动时用鼻子吸气，用嘴呼气。
- 请不要屏住呼吸。 大声数数，保持均匀的呼吸节奏
- 如果您躺在病床上，请抬高床头。 然后在身后垫上枕头。
- 如果您在家，请在身后垫上枕头。

运动物品

开始练习前，应准备好以下物品：

- 袜子
- 枕头

脚踝踩动、股四头肌动作组和臀部挤压组合运动

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 右脚尖朝上指向鼻子，将右膝盖向后推到床上，同时收紧大腿上部的肌肉，将臀部（臀部肌肉）挤在一起（见图 1）。
3. 保持此姿势，大声数到 3。 然后放松。
4. 用另一侧腿重复该练习。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。
6. 如果想要挑战自己，您可以双腿同时做这个练习。

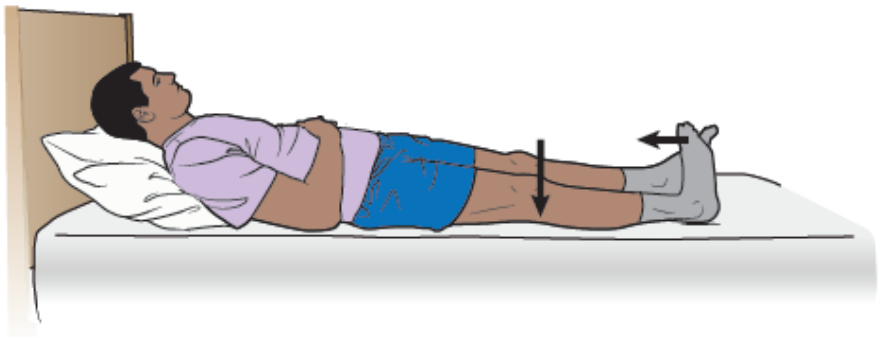


图 1. 脚踝踩动、股四头肌动作组和臀部挤压组合运动

桥式运动

1. 仰卧，膝盖弯曲，双脚分开与肩同宽。 将手臂置于身体两侧（见图 2）。
2. 收紧腹部（肚子）和臀部的肌肉。
3. 双脚脚跟用力，将臀部抬高到舒适的高度（见图 2）。
4. 如果可以，保持该姿势 5 秒。
5. 慢慢将臀部放回床上。
6. 如果可以，重复进行步骤 2 至 5，持续 30 秒。

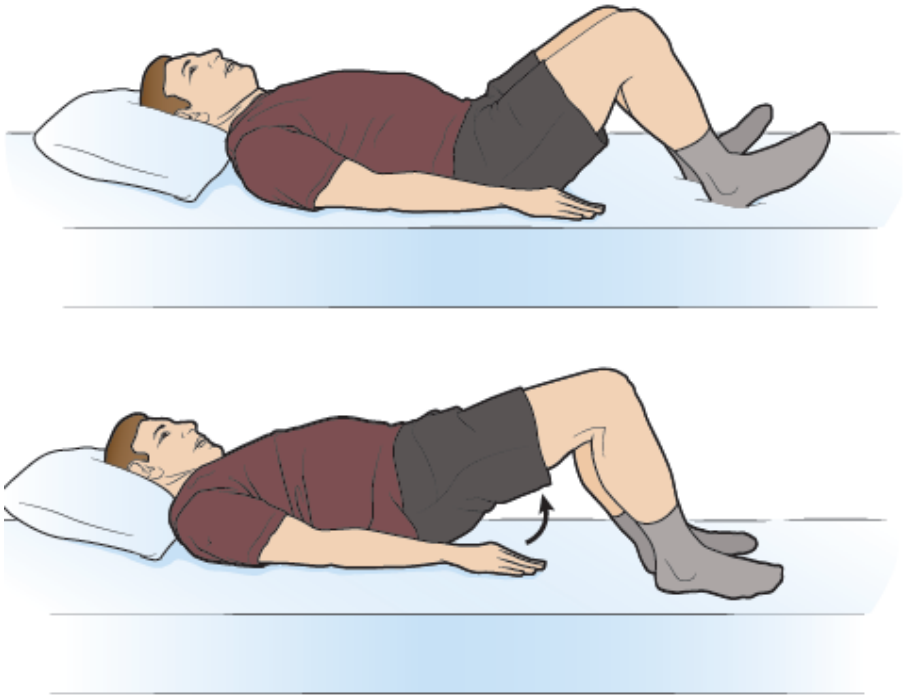


图 2. 桥式运动

侧向滚动，交替进行

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 弯曲右膝。 将右脚平放在床上（见图 3）。
3. 如果您住院，请将右臂伸到左侧床栏，然后向左侧翻滚。 如果您在家，请尝试触碰床的左侧。 让右膝盖落在床上，保持腿部弯曲。 这样可以让肩膀和臀部朝向同一方向，从而保护脊椎。 （见图 3）。
4. 放开床栏，将右膝从床面抬起，然后翻身仰卧。
5. 放下右腿。 放松。
6. 用左臂和左腿重复该练习。
7. 如果可以，重复进行步骤 2 至 6，持续 30 秒。



图 3. 侧向滚动，交替进行

蚌壳式开合训练

1. 侧卧，将头和手臂靠在枕头上。 双腿弯曲，膝盖和脚踝并拢。
2. 保持脚踝并拢，慢慢抬起膝盖上部（见图 4）。 **如果您的大腿上置有导尿管，抬起腿时请注意不要将其拔出。**
3. 慢慢合拢双腿，回到起始姿势。
4. 如果想要挑战自己，您可以将上方腿部的脚后跟抬离脚底，或伸直并抬起上方的腿。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 3，持续 30 秒。
6. 翻到另一侧。 放松 30 秒，然后重复该练习。

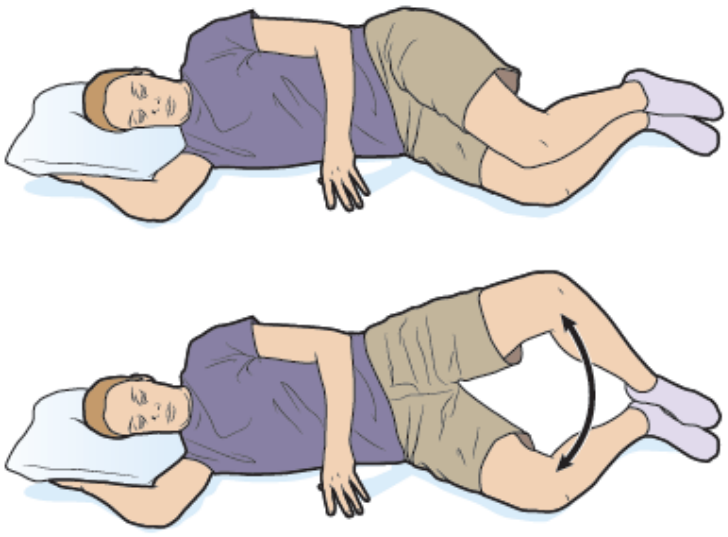


图 4. 蚌壳式开合训练

全身拉伸

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 从双臂置于身体两侧开始。 （见图 5）。 慢慢抬起手臂，同时吸气 4 秒钟，脚尖朝下，收紧大腿和臀部肌肉。
3. 如果可以，屏住呼吸 8 秒钟。 将手臂放在枕头上，使手臂靠近耳朵（见图 6）。
4. 噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）持续 8 秒，同时放下手臂，放松双腿。
5. 如果可以，重复 3 次。

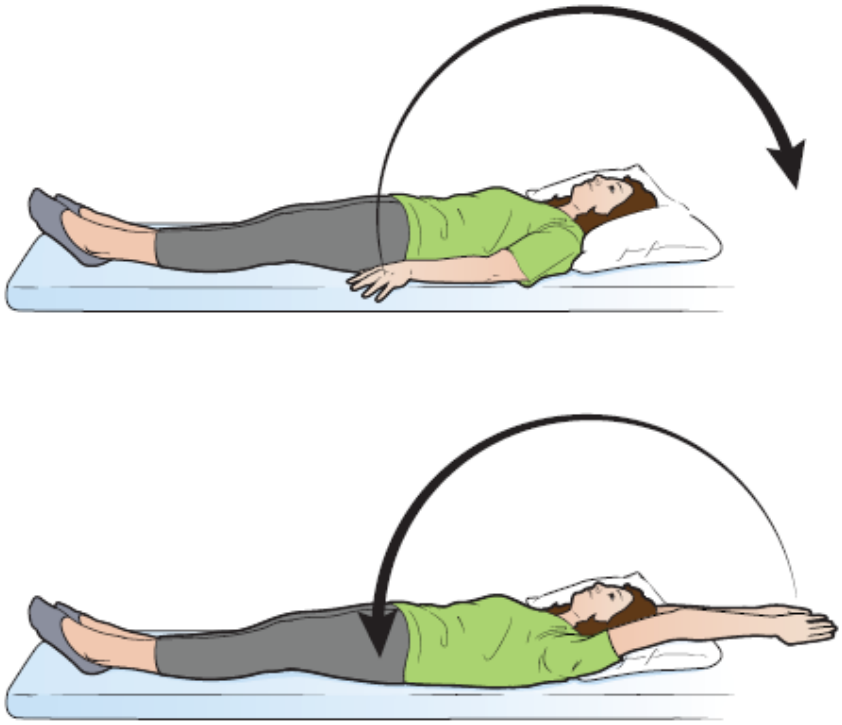


图 5. 全身拉伸

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Advanced Bed Exercises - Last updated on August 3, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利