

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。

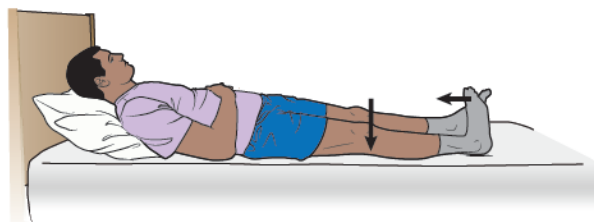


图1. 脚踝踩动、股四头肌动作组和臀部挤压组合运动

直腿抬升

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 伸直双腿。
3. 保持双腿伸直，将左腿从床上抬起（见图2），尽量抬高。
4. 慢慢将左腿放回床上。放松腿部。
5. 用右腿重复该练习。
6. 如果可以，重复进行步骤3至5，持续30秒。

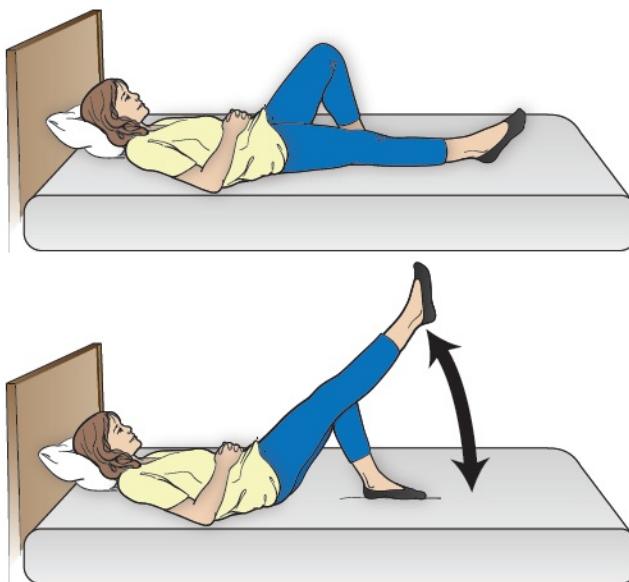


图2. 直腿抬升

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3）。

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3）。
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。

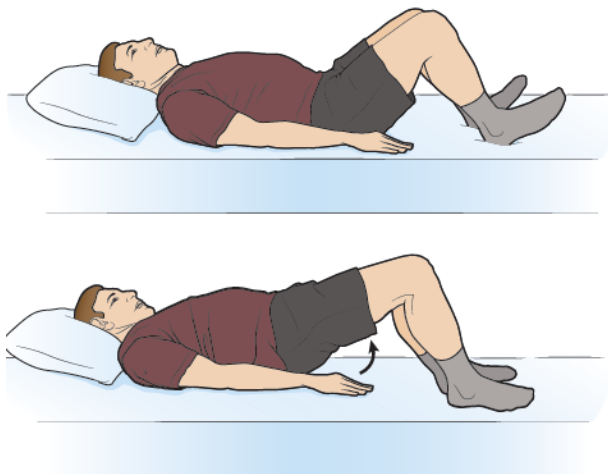


图3. 桥式运动

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4）。
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。这样可以使肩膀和臀部朝向同一方向，从而保护脊椎。（见图4）。
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4. 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。

- 保持脚踝并拢，慢慢抬起膝盖上部（见图 5）。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。
- 慢慢合拢双腿，回到起始姿势。
- 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。
- 如果可以，重复进行步骤 2 至 3，持续 30 秒。
- 翻到另一侧。放松 30 秒，然后重复该练习。

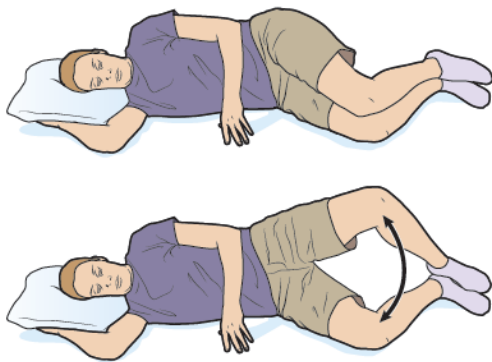


图 5. 蚌壳式开合训练

全身拉伸

- 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
- 从双臂置于身体两侧开始。（见图 6）。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。
- 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）。
- 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。
- 如果可以，重复 3 次。

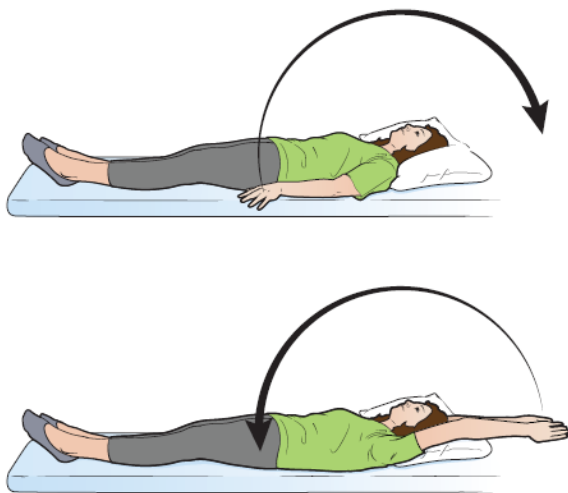


图 6. 全身拉伸

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 March 1, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

上次更新时间

三月 1, 2022

Learn about our [Health Information Policy](#).

请告诉我们您的想法

请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。