Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

初级床上运动

本信息介绍了如何进行初级床上运动，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/beginner-bed-exercises-01 to watch this video.

初级床上运动的小贴士

- 尝试在前 5 个练习中每个练习均持续 30 秒钟。
- 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

脚踝转圈

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 首先，将脚踝向右旋转（见图 1）。 尝试用脚尖画一个尽可能大的圆。
3. 持续 15 秒。 然后将脚踝向左旋转 15 秒钟。
4. 然后休息 30 秒。



图 1. 脚踝转圈

股四头肌动作组

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 将右侧膝盖后部向下压到床上，同时收紧大腿上部的肌肉（见图 2）。
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. 如果想要挑战自己，您可以双腿同时做这个练习。

6. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。
7. 然后休息 30 秒。

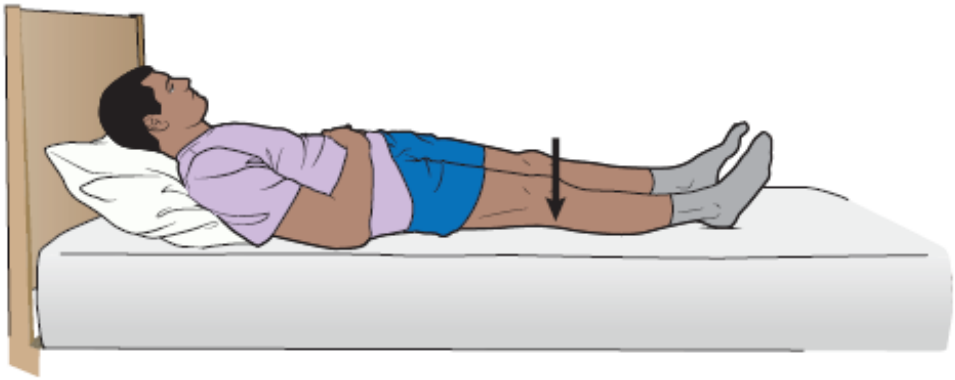


图 2. 股四头肌动作组

脚后跟滑动

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。 做该练习时请穿袜子保护您的脚跟。
2. 吸气，轻轻滑动脚跟，尽量靠近臀部，避免让自己感到不适。 （见图 3）。
3. 然后呼气，轻轻将您的脚后跟还原，直到您的膝盖放在床上。
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。



图 3. 脚后跟滑动

臀部挤压

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 尽可能将腿伸直。

3. 夹紧臀部（见图 4）。
4. 保持此姿势，大声数到 3，然后休息。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。

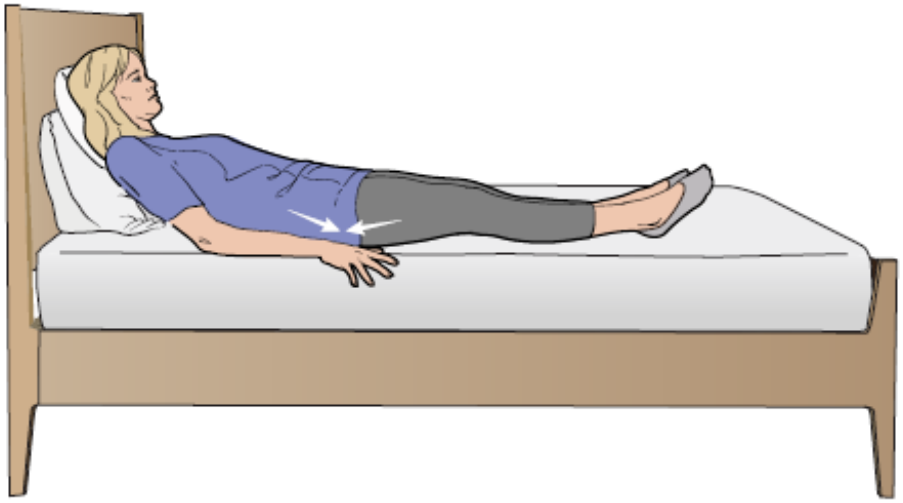


图 4. 臀部挤压

跨体伸展

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 弯曲右肘，然后转过头，将身体尽量向左侧伸展（见图 5）。
3. 将右臂放回身体右侧。
4. 使用左臂重复该练习。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。



图 5. 跨体伸展

腹式呼吸

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 让双腿保持舒适的姿势。 将一只手或两只手放在腹部（见图 6）。
3. 用鼻子慢慢深吸气。 腹部应隆起，但上胸部应保持静止和放松。
4. 噘起嘴唇慢慢呼气（像吹蜡烛一样）。 呼气时，缓慢而轻柔地将腹部拉向脊柱。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。

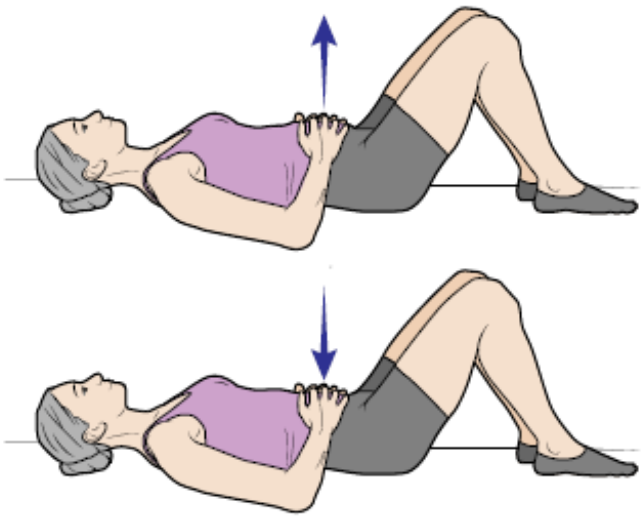


图 6. 腹式呼吸

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。

Beginner Bed Exercises - Last updated on June 18, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利