Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

椅子运动

本信息介绍了如何进行简单的椅子运动，这些运动可增强体力，帮助您更加轻松地活动。

如果您患有特定疾病，例如：

- 血块
- 骨折
- 骨骼脆弱
- 脊柱、手臂或腿部最近做过手术

则您可能需要修改或跳过某些练习。 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，请致电 911。

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

椅子运动的小贴士

- 尝试每次进行该练习 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。
- 在练习过程中大声计数，以保持呼吸的均匀节奏。
- 请谨记，稍微运动也胜过完全不运动。
- 进行这类运动时请用鼻子吸气，用嘴呼气。 请不要屏住呼吸。

运动物品

开始练习前，应准备好以下物品：

- 带有扶手的椅子
- 枕头

脚跟/脚趾抬高

您可以用双脚同时做这项练习。

1. 开始时，双脚平放在地板上。 脚趾向上，朝向鼻子，同时保持脚跟着地（见图 1）。
2. 然后，脚趾向下指向地板，并尝试将脚跟抬离地板（见图 1）。
3. 如果可以，重复进行步骤 1 和 2，持续 30 秒。

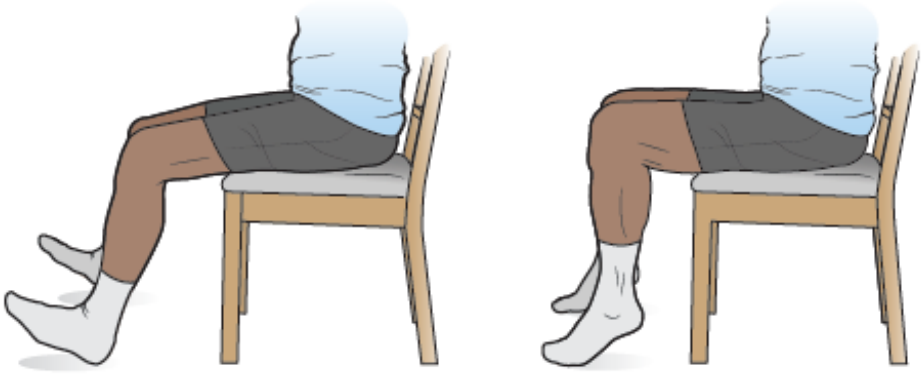


图 1. 脚跟/脚趾抬高

坐姿提膝

1. 坐在带有扶手的椅子上。
2. 开始时，双脚平放在地板上。
3. 缓慢抬高一侧膝盖，不要向后倾斜（见图 2）。 您可以握住扶手，防止上半身向后倾斜。
4. 然后放低腿部，将脚放回地面。
5. 用另一侧腿重复该练习。
6. 如果可以，重复进行步骤 1 至 4，持续 30 秒。



图 2. 坐姿提膝

交替伸展膝盖

1. 坐在椅子上。
2. 开始时，双脚平放在地板上。
3. 尽可能将单侧腿抬起并伸直。 保持该姿势数到 1，然后屈膝，尽量使脚跟靠近椅子（见图 3）。
4. 放低腿部，将脚平放在地板上。
5. 用另一侧腿重复该练习。
6. 如果可以，重复进行步骤 1 至 5，持续 30 秒。

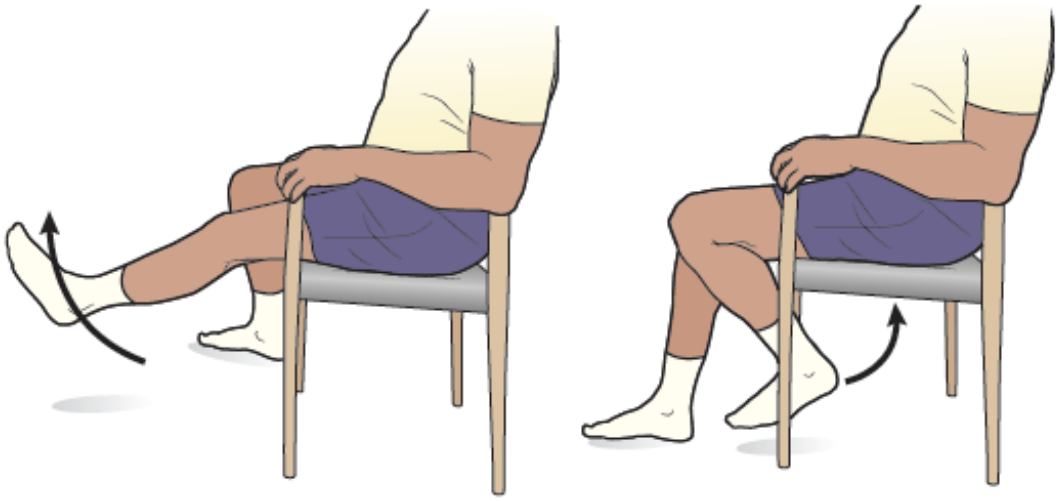


图 3. 交替伸展膝盖

膝关节外展/内收

1. 坐在椅子上。
2. 双脚平放在地板上。
3. 双手放在膝盖内侧。 当双手施加反压力时，轻轻地将膝盖向外推。 保持 3 秒。 然后放松。
4. 双手放在膝盖外侧。 当双手施加反压力时，轻轻地将膝盖向内推。 保持 3 秒。 然后放松。 （见图 4）

5. 如果可以，重复进行步骤 1 至 4，持续 30 秒。

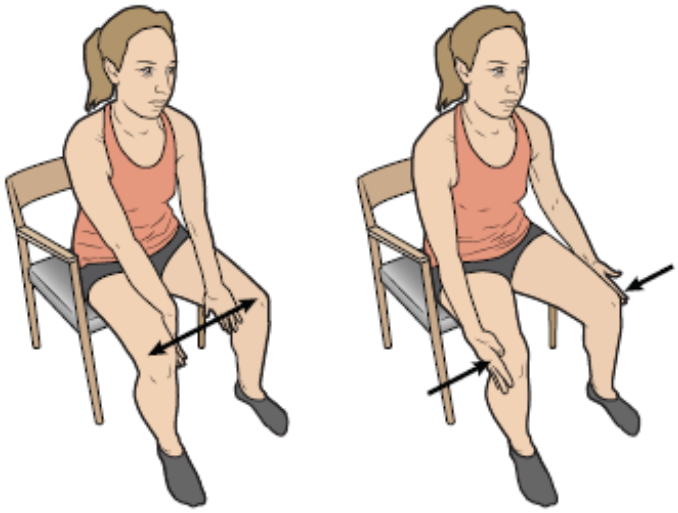


图 4. 膝关节外展/内收

臀部动作组

1. 在椅子上坐直。 双臂放在椅子扶手上。 双脚平放在地板上。
2. 夹紧臀部（臀部肌肉）（见图 5）。
3. 保持此姿势，大声数到 3。
4. 放松臀部。
5. 如果可以，重复进行步骤 1 至 4，持续 30 秒。



图 5. 臀部动作组

W 练习

1. 保持舒适的坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 把您的手臂向外侧伸出、手掌朝前形成一个“W”型（见图 6）。 试着举起您的手臂，与脸齐平。 如果您无法将手臂抬得那么高，您可以将其举到您感觉舒适的最高位置或双臂放在椅子扶手上。
3. 将手肘放在身体两侧，轻轻地向后和向下挤压肩胛骨，就像在肩胛骨之间挤压着一支铅笔一样。 胸部应会鼓起来。
4. 保持该姿势 5 秒钟，用鼻子吸气，噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）。 然后放松。
5. 如果可以，重复进行步骤 1 至 4，持续 30 秒。

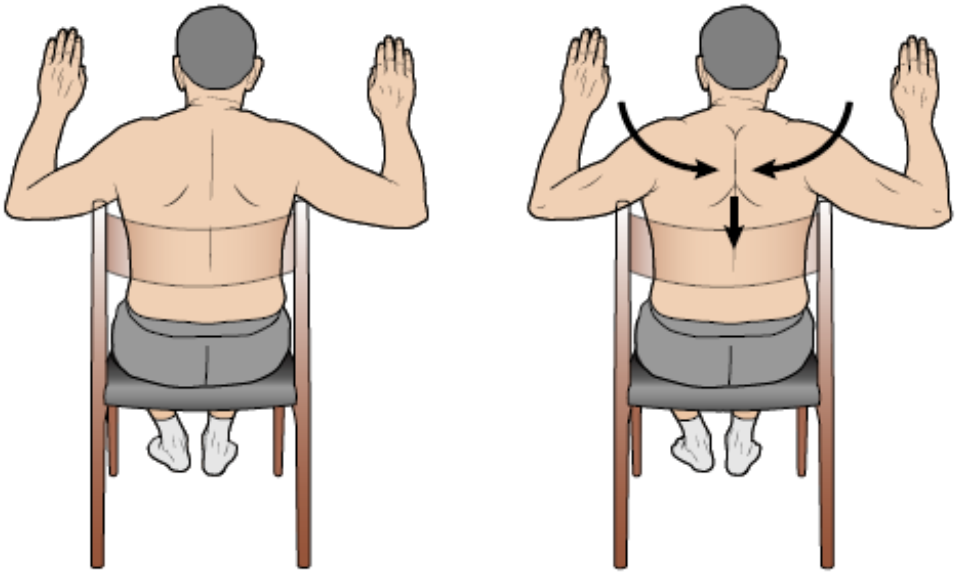


图 6. W 练习

过头胸壁伸展和 4-8-8 呼吸

1. 保持舒适的坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 双臂紧贴身体两侧。
3. 将手臂举过头顶，不要向后倾斜（见图 7）。 在抬起手臂的同时吸气 4 秒钟。
4. 如果可以，屏住呼吸并抬起手臂持续 8 秒钟（见图 7）。
5. 噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）持续 8 秒，同时放下手臂，保持手臂伸直。
6. 如果可以，重复 3 次。

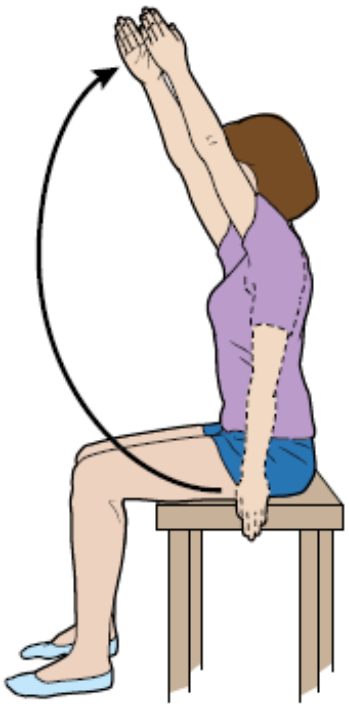


图 7. 过头胸壁伸展和 4-8-8 呼吸

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利