Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

造口术后锻炼：1 级

本信息介绍了造口术后可帮助身体恢复的锻炼方法。 一套动作舒缓的锻炼计划有助于激活（运用）肌肉，防止关节僵硬。 也会有助于您更好地活动。

我们的造口术后锻炼计划分为 2 个部分。 这是第 1 部分。 您可以访问*造口术后锻炼：2 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-ostomy-surgery-level-2)，查看该锻炼计划的第 2 部分。 **在医疗团队告知您安全之前，请勿自行开始第 2 部分的锻炼。**

开始本锻炼计划前应完成的事项

在您开始本计划之前，请咨询您的医疗保健提供者。 您的医疗保健提供者或康复治疗师可能会根据您的需求更改锻炼方式。

医疗团队会与您讨论在切口（手术切口）愈合期间应避免的动作。 请遵循他们的指示操作。 如有任何疑问，请联系他们。

一般情况：

- **术后 6 周内，请勿提起或搬运重量超过 10 磅（4.5 千克）的物品。** 例如，6 周大的婴儿、装满的洗衣篮或大型垃圾袋通常重量超过 10 磅。 6 周后，您可以逐渐开始提起和搬运较重的物品。 如有任何疑问，请与医疗团队讨论。
- **术后 6 周内，请尽可能避免推拉中等至较重的物品。** 装满商品的购物车或装有垃圾的大垃圾桶都属于中等至较重的物品。 6 周后，您可以逐渐开始推拉较重的物品。 如有任何疑问，请与医疗团队讨论。
- **术后 6 周内，请勿做仰卧起坐、平板支撑、俯卧撑或任何剧烈运动。** 剧烈运动是指需要消耗大量体力或精力的活动。 这类运动会给腹部肌肉带来额外压力。 避免此类运动有助于防止在切口处或造口周围引发疝气（器官或组织鼓起）。

请在手术后及术后复诊期间咨询您的伤口、造口及失禁护理 (WOC) 护士。 他们将帮助您

进一步了解如何预防造口周围出现疝气。 造口是腹部气体和大便排出体外的部位。

锻炼技巧

- 进行这些锻炼时，请佩戴腹部支撑带。 请平躺着穿上腹部支撑带。 WOC 护士会教您如何穿戴。
- 穿着舒适的衣服。 穿着不会限制您活动范围的衣物。
- 进行仰卧锻炼时，如有需要，可以用枕头支撑头部和肩膀。 您也可以弯曲膝盖、在膝盖下垫个枕头，或者两者兼用。 确保您感到舒适。
- 进行站立锻炼时，保持背部挺直，并将肚脐向脊柱方向收紧。 这样有助于激活腹部肌肉。
- 进行任何这些锻炼时，请避免屏住呼吸。 用鼻子吸气，用嘴呼气。 呼气时做相应的练习动作。 在练习过程中大声计数，以保持呼吸的均匀节奏。
- **如果任何锻炼引起疼痛或不适，请立即停止。** 请告知医疗保健提供者或康复治疗师是哪项锻炼引起了疼痛或不适。 您可以继续进行其他练习。

锻炼

医疗保健提供者或康复治疗师会告诉您每天应进行这些练习的次数。 物理治疗师 (PT) 将教您如何进行每项锻炼。 遵循您的医疗团队的指示。

手术后的前 6 周内，请坚持进行相关锻炼。 即使开始第 2 阶段的锻炼后，继续进行这些练习也可能会有所帮助。

腹式呼吸

腹式呼吸是一种能放松胸壁和腹部肌肉的练习。 横膈膜是一层薄薄的肌肉，将胸部与腹部分隔开来。

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚平放。 将一只手或两只手放在腹部。
2. 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。
3. 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。

重复该动作 5 次。 如果您的医疗团队为您提供了不同的指导说明，请遵循其说明。

过头胸壁伸展和 4-8-8 呼吸

这一伸展动作能放松胸肌，并有助于空气进出肺部。 这样可以为全身输送更多氧气。

1. 您可以在仰卧或站立时进行此练习。
    - 如果采用卧姿，请平躺，双臂自然置于身体两侧。 确保有足够的空间将双臂举过头顶。
    - 如果采用站姿，双脚与肩同宽，双臂自然垂于身体两侧。 确保背部挺直，双肩向后收。
2. 吸气 4 秒。 同时，将双臂缓慢向两侧抬起，直至举过头顶。 保持双臂伸直。
3. 如果可以，屏住呼吸并抬起手臂持续 8 秒钟。
4. 噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）持续 8 秒。 同时，慢慢将双臂放回身体两侧。 保持双臂伸直。
5. 放松 1 至 2 秒。

重复该动作 5 次。 如果您的医疗团队为您提供了不同的指导说明，请遵循其说明。

核心（腹部）激活

这项锻炼有助于练习激活（运用）核心肌肉。 激活这些肌肉后，您的动作会更加稳定。 这样有助于避免受伤。

1. 仰卧或站立，双脚与肩同宽。 将一只手放在上腹部。 另一只手放在下腹部。
2. 做几次缓慢的深呼吸。 感受腹部在双手下起伏。
3. 随着下一次呼气，轻轻将肚脐向脊柱方向收紧。 专注于感受腹部肌肉收缩（收紧）的感觉。
4. 随着下一次吸气，慢慢放松收缩，让腹部自然扩张。

重复此动作 10 次。 随着时间推移，您将能够在呼吸的同时保持肌肉收缩，而不是在下一次呼吸时放松肌肉。

如果您的医疗团队为您提供了不同的指导说明，请遵循其说明。

骨盆倾斜

这项练习有助于练习激活核心肌肉。 激活这些肌肉后，您的动作会更加稳定。 这样有助

于避免受伤。

1. 您可以在仰卧或站立时进行此练习。
    - 如果躺着，请仰卧，双膝弯曲，双脚平放。
    - 如果站着，请双脚分开与肩同宽。 确保背部挺直，双肩向后收。
2. 将尾骨向内收，同时将肚脐向脊柱方向拉。 要收尾骨，可以想象自己将骨盆向前舀起，使下背部保持平直。
3. 一旦感觉到下背部变平，保持这个姿势 3 到 5 秒。 记得呼吸。 避免屏住呼吸。
4. 轻轻放松骨盆，回到起始姿势。

重复此动作 10 次。 如果您的医疗团队为您提供了不同的指导说明，请遵循其说明。

日常活动

术后恢复期间，您需要调整进行日常活动的方式。

- 如果您有会阴切口，请遵循*造口患者的安全活动与体位：无法坐立者须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-cannot-sit)中的说明。 会阴切口是指在肛门与生殖器（阴茎或阴道）之间进行的手术切口。
- 如果您没有会阴切口，或者医疗团队告知您可以安全坐下，请遵循*造口患者的安全活动与体位：可坐立者须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit)中的说明。

以下是术后早期恢复期间**可以安全进行**的事项示例：

- 走路
- 推轻便的小型购物车
- 烹饪

以下是术后早期恢复期间**禁止进行**的事项示例：

- 吸尘
- 推重载且装满的购物车

- 拉动沉重的门、家具或其他重物

如果您对恢复期间的允许和禁止进行的事项有疑问，请与您的医疗团队沟通。

> 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