



患者及照护者教育

造口术后锻炼：2 级

本信息介绍了您在进行新造口手术后可进行的锻炼，以帮助身体恢复。造口术后锻炼计划共 2 部分，这是第 2 部分。

医疗团队成员将告知您何时可以安全地开始进行这些练习。手术后 6 周内请勿开始这些锻炼。请遵循 *造口术后锻炼：1 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-ostomy-surgery-level-1) 中的指示，直到医疗团队告知您可以安全开始这些锻炼为止。

以激活核心肌群为重点的锻炼计划将建立身心联系，并增强您的肌肉力量。也会有助于您更好地活动。

开始本锻炼计划前应完成的事项

在开始本计划之前，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，装满的洗衣篮或大号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 2 至 3 个月内，请勿做仰卧起坐、俯卧撑或任何剧烈运动（即需要大量体力或精力的运动）。这将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）。

在术前访视期间和术后与从事伤口、造口、失禁 (WOC) 护理的护士交谈，以了解有关如何预防造口周围疝气的更多信息。

锻炼技巧

- 进行这些锻炼时，请务必佩戴腹部支撑带。请平躺着穿上腹部支撑带。
- 穿着舒适。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。

- 如果任何练习引起疼痛或不适，请立即停止并告知您的医疗保健提供者。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。请遵循他们的指示操作。

随着时间的推移，如果坚持定期，这些锻炼会变得越来越轻松。当这些动作变得更轻松时，请告知您的医疗保健提供者或康复治疗师。他们会指导您调整动作，以便您能持续增强力量。

腹式呼吸

这项运动有助于放松胸壁和腹部肌肉。

1. 仰卧。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。

过头胸部伸展和 4-8-8 呼吸

这一拉伸动作是放松胸部肌肉的好方法，有助于空气进出肺部。这样有助于增加全身的含氧量。

1. 仰卧、坐在有支撑的椅子上，或双脚与肩同宽站立。双臂自然放松垂于身体两侧。
 - 如果仰卧，请确保有足够的空间将双臂举过头顶。
 - 如果采用坐姿和站姿，请确保背部挺直，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。保持手肘伸直。
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。保持手肘伸直。
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）发力抬腿

1. 您可以在坐位或站立时进行这项练习。
 - 如果采用坐姿：请坐在支撑靠椅上。移动双脚，确保脚掌平放且位于膝盖正下方。小腿应垂直于地面，不要呈倾斜状态。
 - 如果采用站姿：双脚分开与肩同宽，双肩向后收，背部挺直。如果需要额外支撑，可将一只手扶在附近的平面或墙上。为了获得更稳定的平衡，您可以背靠墙站立。
2. 将一只手放在上腹部。如果另一只手未用于保持平衡，请将其放在下腹部。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。此时应该能感觉到腹部肌肉在收缩（收紧）。在保持呼吸的同时维持腹部收紧状态。
4. 保持腹部肌肉收紧、背部挺直，抬起一只膝盖。
 - 如果采用坐姿，将膝盖抬至略高于髋部的高度。
 - 如果采用站姿，将膝盖抬至髋部高度。
5. 轻轻将脚放回地面，然后换另一侧膝盖重复该动作。记得呼吸。

每侧膝盖重复此动作 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。

坐姿、站姿或卧姿下的腹部（核心）发力旋转练习

坐姿或站姿旋转

1. 坐在有支撑的椅子上，或双脚与肩同宽站立。
 - 如果站立时需要额外的稳定性和平衡感，可在身体两侧各放一把椅子。向一侧转动时，将双手轻轻放在该侧的椅子上以作支撑。
2. 双臂交叉，将每只手舒适搭在对侧的肘部上。
3. 做几次缓慢的深呼吸。感受腹部在起伏。随着下一次呼气，轻轻将肚脐向脊柱方向收紧。此时应该能感觉到腹部肌肉在收缩。在保持呼吸的同时维持腹部收紧状态。
4. 保持腹部肌肉收紧并保持背部挺直，将双臂、躯干和头部向左转。尽可能向左转，但不要感到不适。即使只能转动几英寸也

是正常的。

5. 保持该姿势 5 秒。记住要保持呼吸。5 秒后，转回正前方。
6. 尽可能向右转动双臂、躯干和头部，但不要感到不适。保持腹部肌肉收紧，背部挺直。
7. 保持该姿势 5 秒。记住要保持呼吸。5 秒后，转回正前方。

每侧重复此动作 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。

仰卧旋转

1. 请平躺，双臂自然置于身体两侧。弯曲双膝，双脚平放在床上或地面上，间距与髌同宽。
2. 轻轻收紧尾骨，让下背部紧贴地面。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. 做几次缓慢的深呼吸。感受腹部在起伏。随着下一次呼气，轻轻将肚脐向脊柱方向收紧。此时应该能感觉到腹部肌肉在收缩。在保持呼吸的同时维持腹部收紧状态。保持尾骨收紧。
4. 轻柔呼吸，将膝盖和双腿向左旋转，在不会感到不适的情况下尽可能旋转。即使只能转动几英寸也是正常的。移动下半身时，确保上半身稳稳贴在地面上。
5. 保持该姿势 5 秒。记住要保持呼吸。5 秒后，将下半身移回起始位置。
6. 轻柔呼吸，将膝盖和双腿向右旋转，在不会感到不适的情况下尽可能旋转。保持上半身稳稳贴在地面上。

7. 保持该姿势 5 秒。记住要保持呼吸。5 秒后，将下半身移回起始位置。

每侧重复此动作 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。

死虫式

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚平放在床上或地面上。双臂置于身体两侧。
2. 轻轻收紧尾骨，让下背部紧贴地面。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. 做几次缓慢的深呼吸。感受腹部在起伏。随着下一次呼气，轻轻将肚脐向脊柱方向收紧。此时应该能感觉到腹部肌肉在收缩。在保持呼吸的同时维持腹部收紧状态。保持尾骨收紧。
4. 伸直左腿。同时，将右臂举过头顶。记得呼吸。
5. 轻轻将腿和手臂移回起始位置。然后，换另一侧腿和手臂重复该动作。记得呼吸。

每侧重复此动作 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。

劈柴式

1. 坐在有支撑的椅子上，或双脚与肩同宽站立。双手十指相扣，放在左臀处。
2. 抬起双臂，躯干向右扭转，最终使双臂从右肩上方举过头顶。

动作过程中注视双手。保持髋部稳定，并保持呼吸。

3. 将双臂轻轻移回起始位置。
4. 双手十指相扣，放在右臀处。朝相反方向重复该动作，将双手举过左肩。记住要保持呼吸，并在动作过程中注视双手。

每侧重复此动作 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。

四点支撑交替伸展手脚

1. 先双手撑地，双膝着地，呈四肢着地的姿势。保持背部挺直。
2. 做几次缓慢的深呼吸。感受腹部在起伏。随着下一次呼气，轻轻将肚脐向脊柱方向收紧。此时应该能感觉到腹部肌肉在收缩。在保持呼吸的同时维持腹部收紧状态。
3. 将右腿向后抬起并伸直。同时，将左臂向前抬起并伸直。保持该姿势 2-3 秒。记得呼吸。
4. 将腿和手臂放回起始位置。
5. 重复该动作，抬起左腿和右臂。

每侧重复此动作 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

在进行日常活动时，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。大

多数人可以进行所有日常活动，例如：

- 吸尘
- 扫地
- 烹饪
- 坐在电脑前

请咨询您的医疗保健提供者，了解是否有任何不应进行的日常活动。

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。

Exercises After Ostomy Surgery: Level 2 - Last updated on November 25, 2025

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