Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

一般练习计划：1 级

本信息介绍了一般练习计划的 1 级内容，将有助于您的身体恢复。

动作舒缓的练习计划，有助于防止僵硬。 也会有助于您更好地活动。 这些练习有助于缓解卧床休息和不能活动带来的影响。 开始本练习计划前，请咨询您的医疗保健提供者。

这些练习并不是一个全面的健身计划。 它们旨在帮助您使用身体的某些大肌肉。 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练习方式。

练习技巧

- 穿着舒适。 应穿着不会限制您活动的衣服。 您可以穿着医院的病号服、睡衣或运动服。
- 对于躺下时进行的练习，请用 1 个或多个枕头支撑您的头部和肩部。 确保您感到舒适。
- 用鼻子吸气，用嘴呼气。 呼气时做相应的练习动作。
- 做这些练习时请不要屏住呼吸。 在练习过程中大声计数，以保持呼吸的均匀节奏。
- 停止任何引起您疼痛或不适的练习，并告知您的物理治疗师。 您可以继续做其他练习。

锻炼

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. 只要您仍感觉舒适，尽量轻轻将您的脚跟向臀部滑动（见图 1）。
3. 轻轻将您的脚后跟还原，直到您的膝盖放在床上。
4. 重复练习 10 次。
5. 用另一侧腿重复该练习。

图 1. 脚后跟滑动

短弧股四头肌动作

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 将卷好的毛巾或枕头放在膝盖下，使膝盖略微弯曲。
3. 抬起脚后跟，将膝盖后部压入毛巾中，使腿伸直（见图 2）。
4. 保持此姿势，大声数到 5。
5. 将腿轻轻放下。

6. 重复练习 10 次。
7. 用另一侧腿重复该练习。

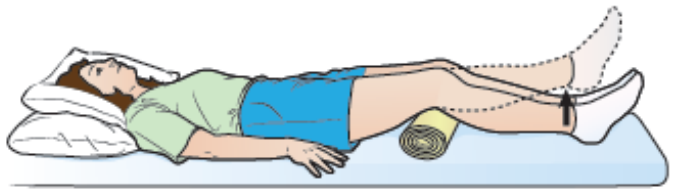

图 2. 短弧股四头肌动作

股四头肌动作组

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 尽可能将腿伸直。
3. 将膝盖向后推到床上，同时收紧大腿上部的肌肉（见图 3）。
4. 保持此姿势，大声数到 5。
5. 放松。 重复练习 10 次。
6. 用另一侧腿重复该练习。

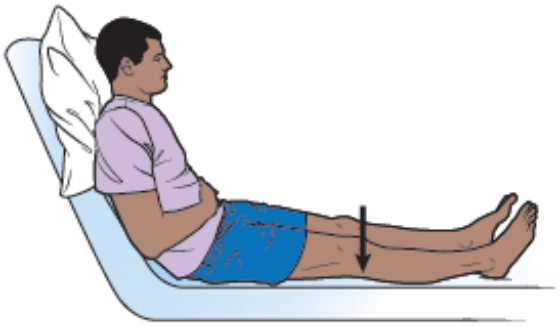

图 3. 股四头肌动作组

臀肌动作组

如果您的大腿上置有导尿管，夹紧臀部时请注意不要将其拔出。

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 5。
5. 放松臀部。
6. 重复练习 10 次。

图 4. 臀肌动作组

外展肌强化练习

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 尽可能将腿伸直，脚趾朝向天花板。
3. 将 1 条腿移到一侧（见图 5）。
4. 保持此姿势，大声数到 5。
5. 返回至起始位置。
6. 重复练习 10 次。
7. 用另一侧腿重复该练习。

图 5. 外展肌强化练习

改良直腿抬升

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 弯曲左腿，将脚平放在床上（见图 6）。
3. 保持右腿伸直，将右腿从床上抬起，直到双腿膝盖彼此平齐（见图 7）。
4. 慢慢将右腿放回到床上，放松腿部。
5. 重复练习 10 次。
6. 换另一侧腿，重复此练习。

图 6. 弯曲腿部。

图 7. 抬升腿部。

肘部弯曲和伸展

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 弯曲膝盖，双脚平放在床上。
3. 掌心朝下，伸展手臂触摸膝盖顶部（见图 8）。
4. 掌心朝上，触摸肩膀（见图 9）。
5. 伸直肘部，双手（手掌朝下）和手臂回到身体两侧。 放松。
6. 重复练习 10 次。

图 8. 伸出手臂

图 9. 碰触肩膀

双臂于头上方伸展

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 从双臂靠近身体两侧开始。 将手臂向前举过头顶（见图 10）。
3. 将手臂放在枕头上，使手臂靠近耳朵（见图 11）。
4. 保持此姿势，大声数到 5。
5. 慢慢地将手臂举到空中，然后回到起始位置。
6. 重复练习 10 次。

图 10. 双臂放在身体两侧

图 11. 头上方伸展

脚踝转圈和踩动

脚踝转圈

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。 您也可以在坐位时进行这项练习。
2. 顺时针旋转右侧脚踝（向右）10 次（见图 12）。
3. 逆时针旋转右脚踝（向左）10 次。
4. 使用左脚踝重复该练习。

图 12. 脚踝转圈

脚踝踩动

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。 您也可以在坐位时进行这项练习。
2. 将脚趾指向鼻子（见图 13）。 您可以用双腿同时做这个动作。
3. 然后将其指向地板（见图 14）
4. 重复练习 10 次。

图 13. 脚趾向上翘

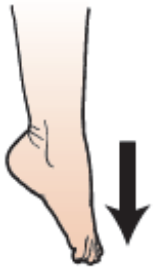

图 14. 脚趾向下翘

原地踏步

1. 坐在有扶手的椅子上，双脚平放在地板上。
2. 缓慢抬高一侧膝盖，不向后倾斜（见图 15）。 您可以抓住扶手防止上半身向后倾斜。
3. 放低腿部，将脚放回地上。
4. 重复练习 5 次。
5. 用另一侧腿重复该练习。

图 15. 原地踏步

坐踢

1. 坐在椅子上。 双脚平放在地板上。
2. 将一只脚向上踢，直到您的腿笔直地伸到面前（见图 16）。
3. 保持此姿势，大声数到 5。
4. 把脚放回到地板上。
5. 重复练习 10 次。
6. 用另一侧腿重复该练习。

图 16. 向上踢脚

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