Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

一般练习计划：2 级

本信息介绍了一般练习计划的 2 级内容，将有助于您的身体恢复。

本练习计划可以锻炼您日常活动中使用的主要肌肉群。 施加阻力的常规练习（如重力、橡皮筋或手部负重）会对您有所帮助：

- 恢复日常活动。
- 增加肌肉力量。

此外，您还应进行有助于增强力量的其他锻炼，如散步。 您的康复治疗师可能会根据您的需求更改练习计划。 在您开始本计划之前，请咨询您的医疗保健提供者。

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。
- 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。
- 在镜子前进行某些练习，以保持正确的体形和姿势。
- 您的治疗师可能会给您一根弹力运动绳 (Thera-Band®)。 锻炼时使用该运动绳来施加阻力。 遵循治疗师的指示。
- 缓慢地完成所有动作。 进行缓慢的自控动作将会：
- 使用更多的肌肉纤维。
- 帮助您加强肌肉的每一部分。
- 结束动作时，应与开始动作时一样用尽全力。 强化锻炼期间尤其需要进行这类练习。
- 例如，当做肱二头肌弯曲运动时，请缓慢放下手臂，并像举起手臂时一样进行控制。 这种放下手臂的方式会产生“伸长收缩”的功效，比单纯的向上弯曲运动更能增强肌

肉。

- 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。

特殊指导

锻炼

桥式运动

1. 保持仰卧，双膝弯曲，双脚放在床上。 将手臂置于身体两侧（见图 1）。



图 1. 保持仰卧，双膝弯曲

2. 收紧腹部（肚子）和臀部的肌肉。
3. 双脚用力，将臀部抬离床面 3 到 4 英寸（见图 2）。

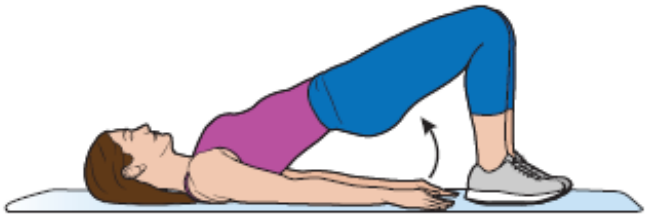


图 2. 双脚用力抬升臀部

4. 保持该姿势 5 秒。
5. 然后，慢慢将臀部放回床上。

6. 重复练习 10 次。

浅蹲练习

1. 站立时，抓住稳定的椅背、锁定的床扶手或走廊扶手以保持平衡。
2. 把双脚放在离床或柜台 6 到 12 英寸的地方。 双脚保持分开并与肩同宽。 保持背部挺直（见图 3）

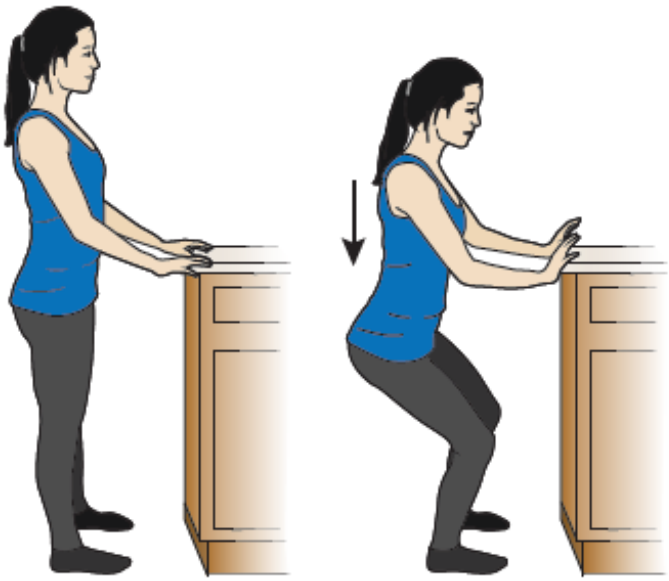


图 3. 弯曲臀部和膝盖

3. 慢慢弯曲臀部和膝盖，直到膝盖成 45 度角（见图 3）。
4. 保持该姿势 5 秒。
5. 慢慢伸直臀部和膝盖，直到站直。
6. 重复练习 10 次。

提跟练习

1. 站立时，抓住稳定的椅背、锁定的床扶手或走廊扶手以保持平衡。
2. 双脚分开约 6 英寸。
3. 慢慢踮起脚尖，将脚跟抬离地面（见图 4）。

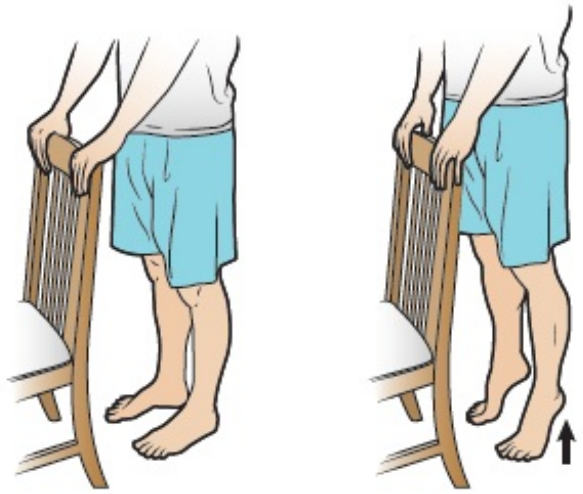


图 4. 将脚跟抬离地面

4. 保持该姿势 5 秒。
5. 慢慢放下脚跟回到地面。
6. 重复练习 10 次。

站姿腘绳肌卷曲

1. 站立时，抓住稳定的椅背、锁定的床扶手或走廊扶手以保持平衡。
2. 弯曲左膝，使脚跟靠近臀部。 使两个膝盖保持同一高度（见图 5）。 站直，不要弯曲臀部。

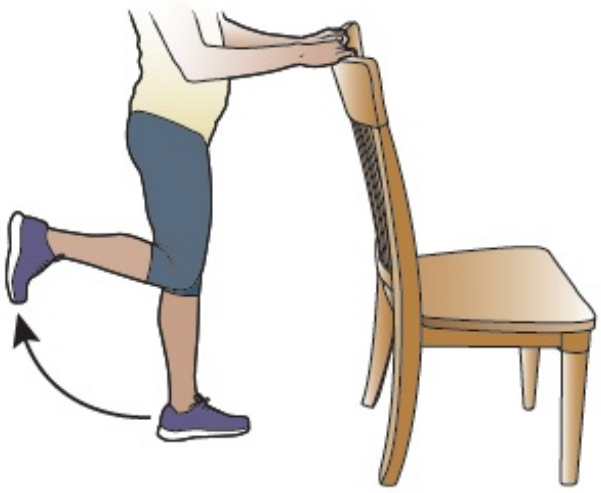


图 5. 弯曲膝盖

3. 把脚放回到地板上。

4. 重复练习 10 次
5. 用右腿重复该练习。

站姿髋关节伸展

1. 站立时，抓住稳定的椅背、锁定的床扶手或走廊扶手以保持平衡。
2. 左腿向后伸展至臀部，同时保持膝盖伸直。 保持站直（见图 6）。 请勿身体前倾。



图 6. 向后伸展腿部

3. 保持 5 秒。
4. 把腿部向前伸，放在另一条腿旁边的地板上休息。
5. 重复练习 10 次。
6. 用右腿重复该练习。

站姿侧踢

1. 抓住稳定的椅背、锁定的床扶手或走廊扶手以保持平衡。 保持站直。 请勿侧倾或前倾。
2. 将右腿抬到一侧，同时保持脚趾向前（见图 7）。

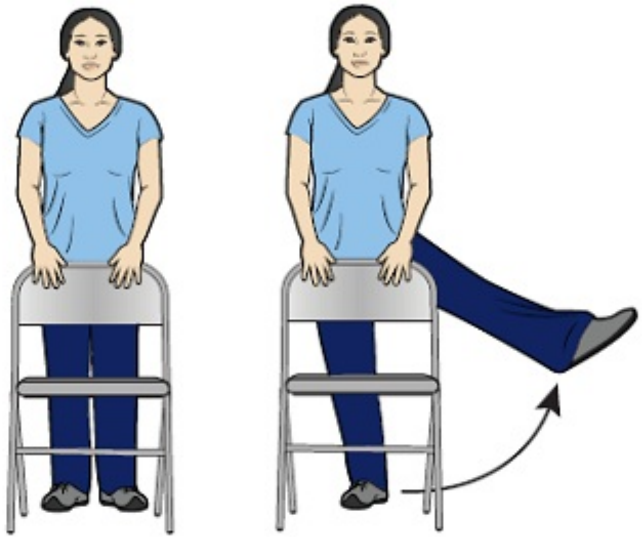


图 7. 向侧面抬升腿部

3. 保持 5 秒。
4. 收回抬起的腿，直至碰到另一条腿。
5. 重复练习 10 次
6. 用左腿重复该练习。

手臂上举练习

1. 保持舒适的站姿或坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 将您的手臂向外举到身体两侧，直到达到肩膀高度，同时保持肘部伸直（见图 8）。

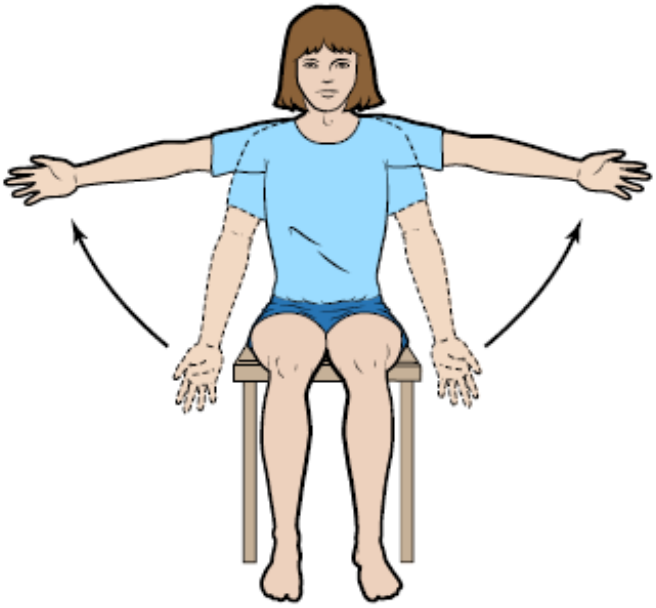


图 8. 将您的手臂向外举到身体两侧

3. 保持 5 秒。
4. 将您的手臂放回身体两侧。
5. 重复该练习 10 次。

肱三头肌拉伸

1. 保持舒适的坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 双手抬起弹力运动绳。 双手置于胸前，肘部向身体两侧抬起，与地面保持平行（见图 9）。

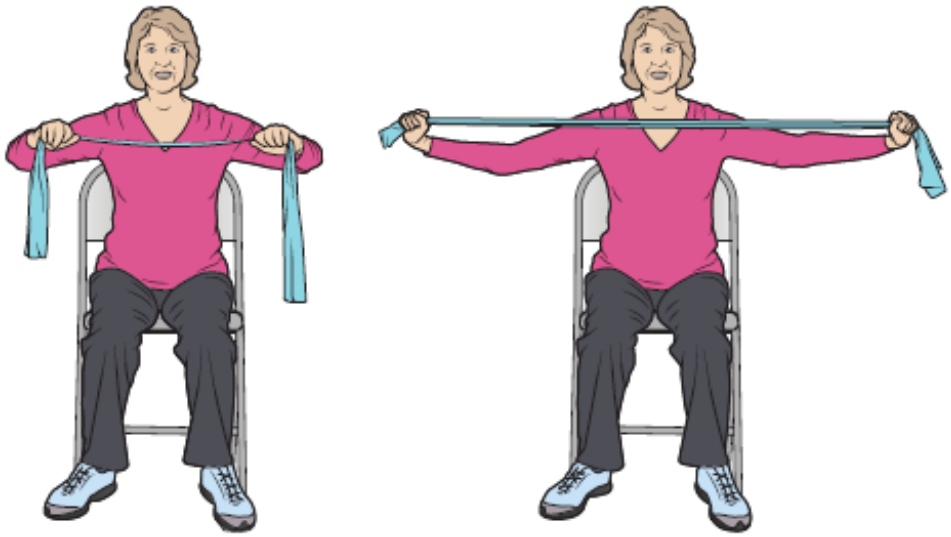


图 9. 用弹力绳拉伸手臂

3. 完全伸直肘部，直到双臂向身体两侧伸展。 将拉伸的运动绳与胸口保持齐平（见图 9）。
4. 弯曲手肘，慢慢把双手放回胸口，同时保持上臂抬起。
5. 重复练习 10 次。

肱二头肌弯举

1. 保持舒适的坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。 保持右臂伸直，肘部放在身体两侧。
2. 把运动绳的一端压在右脚下面。 用右手握住弹力绳的另一端（见图 10）。

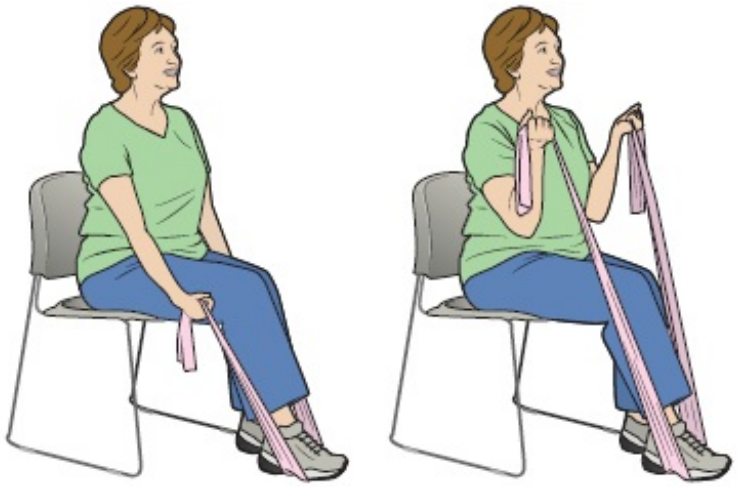


图 10. 用弹力绳进行肱二头肌弯举

3. 手臂靠近身体一侧，弯曲肘部，然后将手移向右肩（见图 10）。
4. 保持 5 秒。
5. 将手放回到初始位置。
6. 重复练习 10 次。
7. 使用左手和左脚重复该练习。

肩胛骨后缩

1. 保持舒适的坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 每只手各握住运动绳的一端。 双臂抬起至与肩同高，保持肘部弯曲，双手放在胸前。 拉伸运动绳以施加阻力（见图 11）。

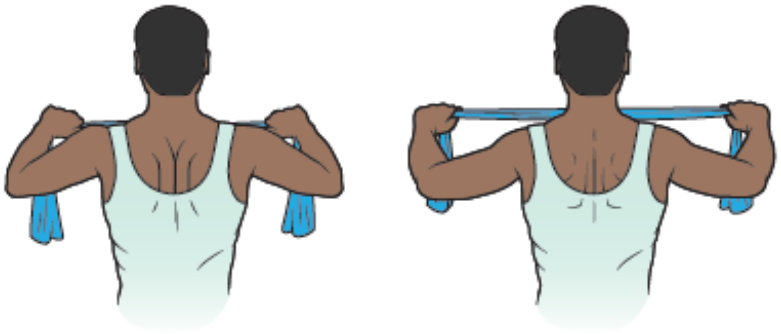


图 11. 向后移动双臂，将肩胛骨挤压到一起

3. 向后移动双臂，使其略处于身后，同时将肩胛骨挤压到一起（见图 11）。
4. 保持 5 秒。
5. 在保持双臂抬起的同时，将双臂向前伸展，使双手再次放在胸前。
6. 重复练习 10 次。

坐姿挺身

1. 舒适地坐在带有扶手的椅子上。 保持背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 把双手放在椅子的扶手上。 双脚分开与肩同宽，处于膝盖的正下方。
3. 调整好要站起来的姿势（见图 12）。

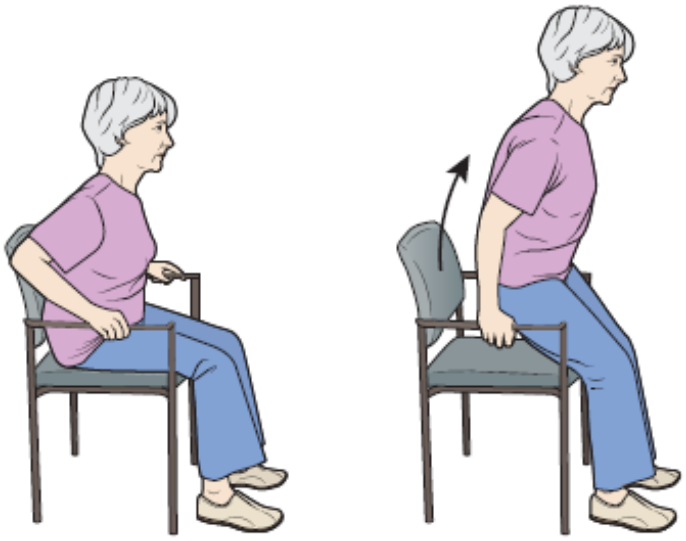


图 12. 把身体从座位上抬起来

4. 伸直肘部，将臀部抬离座位，直到肘部拉直。 即使您无法完全离开椅子，也请尽量抬高臀部（见图 12）。

5. 弯曲肘部，同时慢慢将自己放回椅子上。
6. 重复练习 10 次。

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