



患者及照护者教育

## 中级床上运动

本信息介绍了如何进行中级床上运动，这些运动可增强体力，帮助您更自由地活动。

如果您患有特定疾病，可能需要修改或跳过某些练习，例如：

- 血块
- 骨折
- 骨骼脆弱
- 脊柱、手臂或腿部最近做过手术

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，请拨打 911。



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/intermediate-bed-exercises-01](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/intermediate-bed-exercises-01) to watch this video.

## 中级床上运动小贴士

- 尝试进行该练习 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。
- 开始每次练习前，您都应休息 30 秒钟。
- 运动时用鼻子吸气，用嘴呼气。
- 请不要屏住呼吸。 大声数数，保持均匀的呼吸节奏。
- 如果您躺在病床上，请抬高床头。 然后在身后垫上枕头。
- 如果您在家，请在身后垫上枕头。

## 运动物品

开始练习前，应准备好以下物品：

- 袜子
- 枕头

## 脚踝踩动和股四头肌动作组

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 右脚尖朝上指向鼻子，并将右膝盖向下压到床上，同时收紧大腿上部的肌肉（见图 1）。

3. 保持此姿势，大声数到 3。然后放松。
4. 用另一侧腿重复该练习。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。
6. 如果想要挑战自己，您可以双腿同时做这个练习。

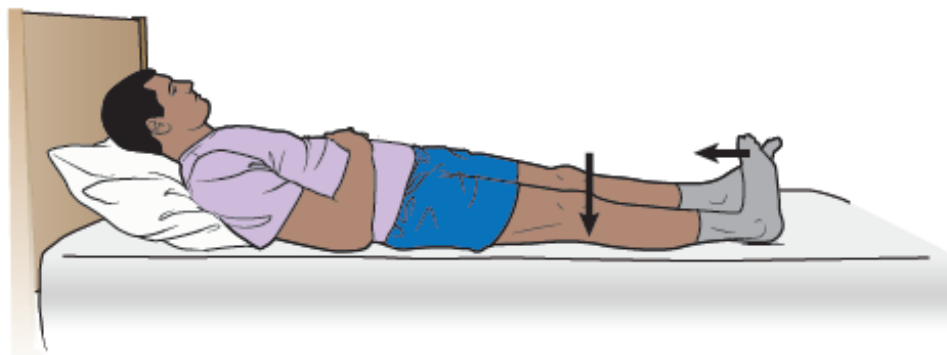


图 1. 脚踝踩动和股四头肌动作组

## 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 2）。
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 2）。如果无法将腿抬至此高度，则尽量抬高。
4. 慢慢将右腿放回床上。放松腿部。
5. 换另一侧腿，重复此练习。
6. 如果可以，重复进行步骤 2 至 5，持续 30 秒。

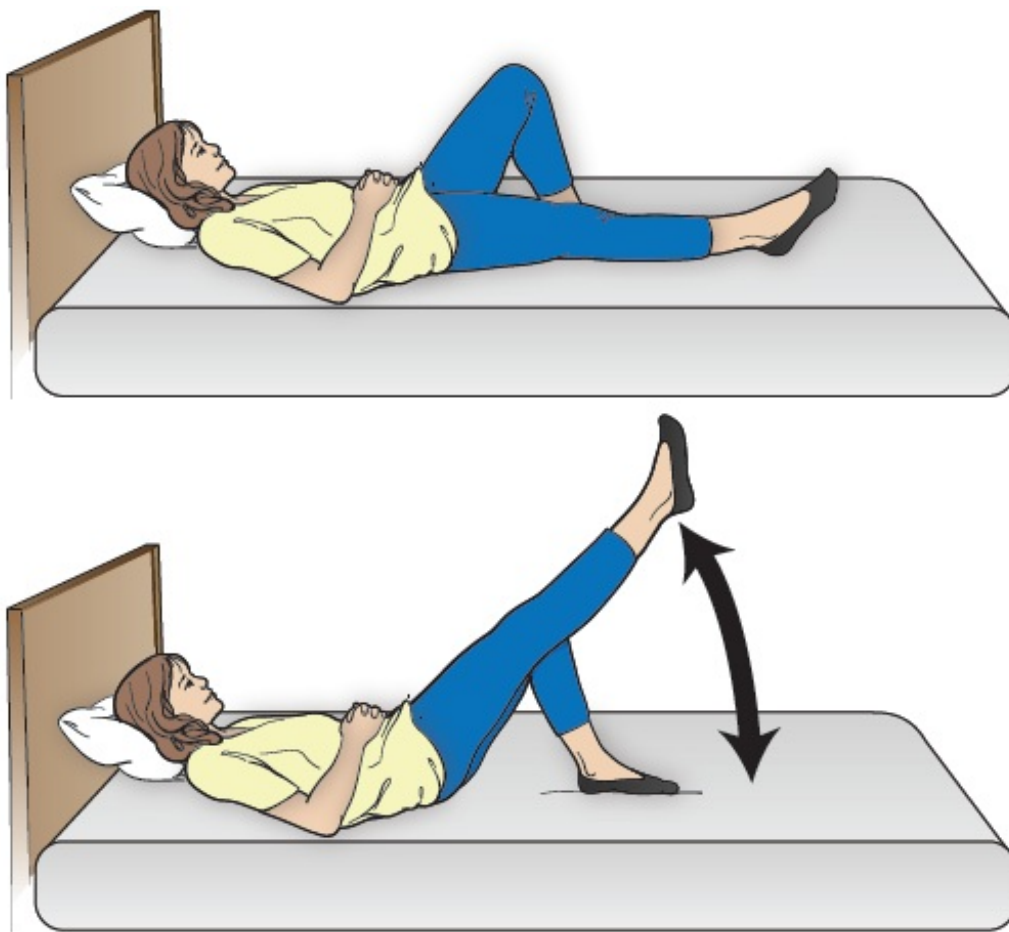


图 2. 改良直腿抬升

## 进阶臀部挤压

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 尽可能将腿伸直。
3. 在夹紧臀部的同时将头后部、上背部和脚后跟压在床上。您应该几乎感觉自己是在努力保持直立（见图 3）。
4. 保持此姿势，大声数到 3。
5. 放松。
6. 如果可以，重复进行步骤 2 至 5，持续 30 秒。

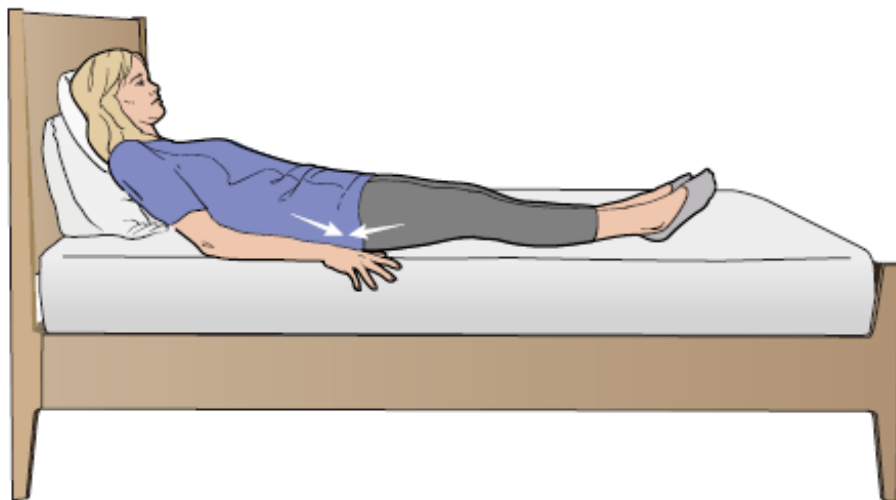


图 3. 进阶臀部挤压

### 屈膝平躺扭转（膝盖转动）

如果您的背部或臀部感到疼痛或最近做过手术，请咨询您的医疗保健提供者您是否可以进行此项运动。

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 弯曲双腿。双脚平放在床上。
3. 膝盖向右侧放低，直到能够承受的最低位置。保持这一姿势 1 秒钟。然后返回至起始位置。动作应保持温和、稳定、平缓（见图 4）。
4. 膝盖向左侧放低，直到能够承受的最低位置。保持这一姿势 1 秒钟。然后返回至起始位置。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 和 3，持续 30 秒。

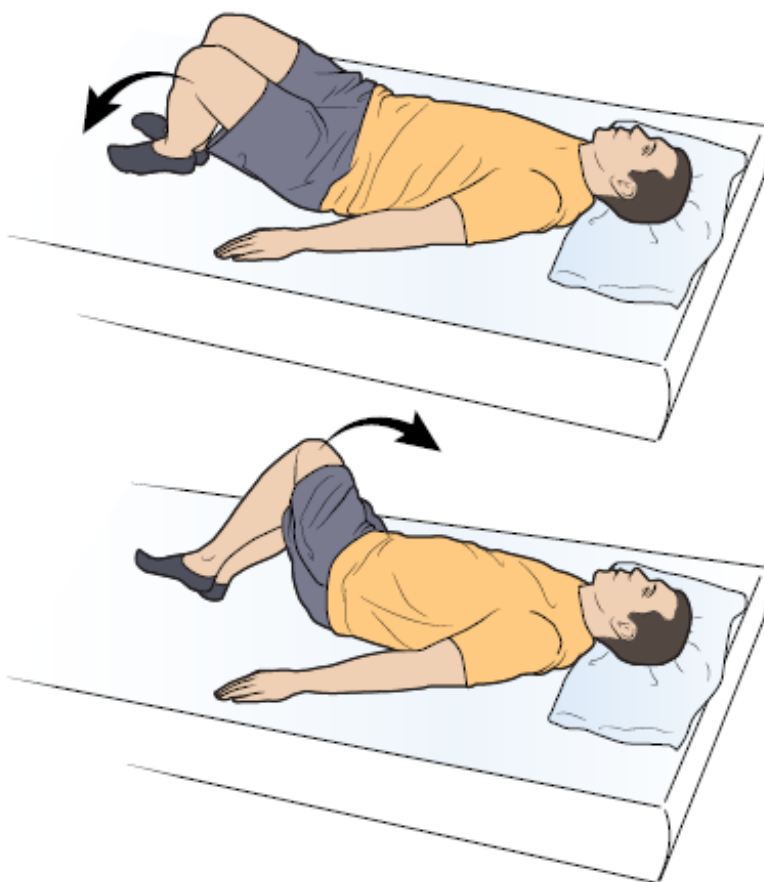


图 4. 屈膝平躺扭转（膝盖转动）

### 跨体伸展（抓住床栏拉伸）

如有脊柱、肩部或手臂疼痛，请询问您的医疗保健提供者您是否可以进行此项运动。

1. 仰卧，将头部靠在枕头上。
2. 弯曲右肘，越过身体伸向左侧。如果您在医院，请尝试抓住左侧床栏，并将自己往这个方向拉。如果您在家，请尝试触碰床的左侧（见图 5）。
3. 将右臂放回身体右侧。
4. 使用左臂重复该练习。
5. 如果可以，重复进行步骤 2 至 4，持续 30 秒。



图 5. 跨体伸展（抓住床栏拉伸）

---

## 天花板推举

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. 掌心朝上，触摸肩膀（见图 6）。



图 6. 天花板推举

---

4. 伸直肘部，尽量将手臂向上推向天花板（见图 7）。



图 7. 天花板推举

5. 双手（手掌朝下）和手臂回到身体两侧。放松（见图 8）。



图 8. 天花板推举

6. 如果可以，重复进行步骤 2 至 5，持续 30 秒。

### 过头胸壁伸展和 4-8-8 呼吸

1. 仰卧，将头和肩膀靠在枕头上。
2. 双臂紧贴身体两侧。将手臂向前举过头顶（见图 9）。慢慢抬起手臂，同时吸气 4 秒钟。
3. 如果可以，屏住呼吸 8 秒钟。将手臂放在枕头上，使手臂靠近耳朵（见图 9）。



4. 噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）持续 8 秒，同时放下手臂。
5. 如果可以，重复 3 次。

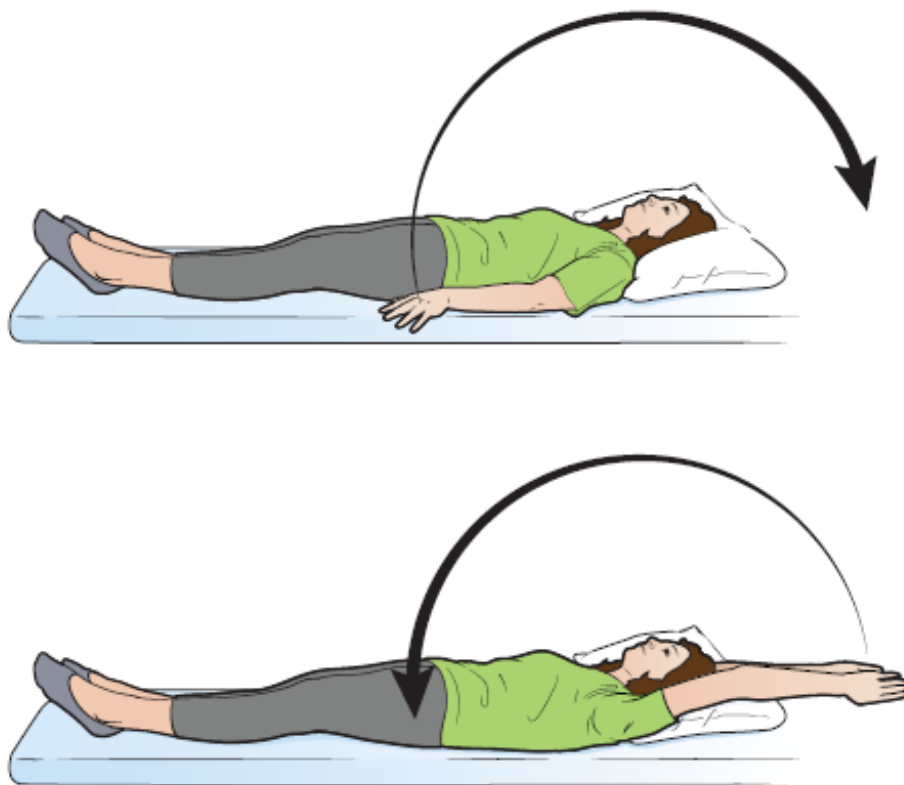


图 9. 过头胸壁伸展和 4-8-8 呼吸

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Intermediate Bed Exercises - Last updated on March 1, 2022

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