MSK Kids

患者及照护者教育

干细胞移植期间让孩子保持活跃

本信息将帮助您了解为什么体力活动在您孩子的干细胞移植期间非常重要。 还说明了您孩子的医疗团队可以如何提供帮助。

活动和运动对儿童的成长和发育非常重要。 住院和待在一个房间里会降低您孩子的活动能力（移动能力）和活动水平， 进而降低孩子的体力和游戏技能。 这也可能会导致发育延迟。

关于儿童康复团队

MSK 康复团队致力于确保您的孩子在住院期间保持活跃并积极参与。 MSK 的康复服务将帮助儿童保持体力，提高其进行日常活动的能力。 康复团队由物理治疗师 (PT) 和职业治疗师 (OT) 组成。 他们将建议并帮助您的孩子参加各种活动，让他们保持身心活跃。 该团队还将帮助您的孩子在整个住院期间参与其日常活动。

移植期间儿童进行体力活动的重要性

体力活动对各个年龄段的儿童都很重要。 体力活动有助于婴幼儿学习新技能。 他们通过探索周围环境、与家人和玩具玩耍来学习新技能。 学龄前儿童学习如何与其他儿童互动。 学龄儿童则通过每天保持活跃来提高平衡能力和协调能力。

锻炼、游戏和运动有助于：

- 保持肌肉强壮。
- 保持身体灵活。
- 保持心肺健康。
- 减轻压力，让您感觉更好。
- 改善睡眠。

让孩子不断学习上述技能非常重要。 在孩子住院期间，康复团队的目标包括：

- 促进正常发育。
- 维持健康的活动水平。
- 鼓励运动和正常的日常活动。
- 在移植期间保持体力。
- 鼓励正常睡眠。

儿童物理治疗师的职责

物理治疗师的工作是帮助儿童改善并保持运动量和锻炼能力。 物理治疗师将与您的孩子合作，解决以下方面可能存在的任何问题：

- 上床和下床
- 走路
- 爬楼梯
- 平衡
- 协调
- 呼吸

他们将与您的孩子一起努力，帮助其逐渐开展更进阶的练习，例如：

- 跑步
- 跳跃
- 跳绳
- 单脚跳
- 体育运动

鼓励儿童下床进行活动非常重要。 这有助于他们变得更强壮，且身体更具活力。

儿童职业治疗师的职责

职业治疗师的工作是提高儿童的自理能力、参与游戏活动的能力以及运用认知（思维）技能的能力。 您孩子的职业治疗师将努力帮助他们解决以下方面可能遇到的任何问题：

- 穿衣
- 洗澡
- 进食
- 如厕
- 梳洗（如刷牙和梳头）
- 自信和自尊
- 应对焦虑（强烈的担忧情绪）、烦恼和任何其他情绪问题
- 玩耍
- 兴趣爱好（如搭积木、绘画、手工、拼图）
- 学校活动（如书写）
- 记忆力和问题解决型任务
- 使用电子设备和社交媒体

他们还将陪同您的孩子一起制定每日计划，以满足其活动需求。 这有助于儿童在自理和游戏方面获得独立。

移植期间如何增加儿童的体力活动

- 尽可能让儿童在医院的日常生活习惯与在家的日常生活习惯保持一致。
- 确保儿童在浴室里完成所有自我护理任务，如梳洗。 不要在床上进行这些活动。
- 鼓励您的孩子每天下床并穿好衣服。 帮助他们玩游戏和开展活动，就像在家里一样。 如有可能，您的孩子应该只在睡觉时待在床上。
- 白天保持开灯，拉开窗帘。 晚上关掉电视，减少噪音。
- 发挥创造力。 鼓励儿童通过玩耍来探索周围的环境。 对于年幼的孩子，可以在地板上铺一块垫子，让孩子自由活动，学习新技能。
- 请在住院期间参与孩子的照护工作。 了解您孩子的锻炼计划，通过一起做这些练习来提供支持。

儿童在治疗过程中的变化

让您孩子的物理治疗师和职业治疗师了解其行为或治疗方面的任何变化。 如有需要，您孩子的治疗方法将作出调整。 如果注意到以下方面的变化，请告知您孩子的物理治疗师和职业治疗师：

- 孩子参与日常活动的程度。
- 孩子上下床、行走或移动的能力。
- 孩子对玩耍的兴趣。

儿童应该避免的事项

一般而言，儿童在任何时候下床活动都是安全的。 但是，当血球计数较低时，您孩子的体力活动可能需要作出调整。 例如，如果血小板计数过低（低于 10,000），儿童可能更容易出现瘀伤。 如果血红蛋白水平降低（低于 7），他们可能会感到非常疲倦。 孩子的医疗团队将告知您孩子的血球计数，以及他们可以安全进行的活动。

如果您的孩子病情较重，我们不希望他们过度活动。 我们将调整他们的活动和治疗计划。 我们也会鼓励他们尽可能参与。 当您的孩子感觉好转时，我们会增加他们的治疗和游戏活动。

联系方式

孩子的物理治疗师 (PT) 是：_____

孩子的职业治疗师 (OT) 是：_____

如有任何问题，您或您的医疗保健提供者可以联系康复服务。 您可以在周一至周五早上 8:00 至晚上 6:00 致电 212-639-5384 与其联系。 如果您是 MSK 的患者，并需要在晚上 6:00 之后、周末或节假日联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

请在此空白处写下您的任何问题或担忧。

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

