Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

借助运动管理癌症相关疲劳

本资源介绍了如何通过锻炼来管理癌症相关疲劳。 癌症相关疲劳是指在癌症治疗期间感到比平时更加疲倦或虚弱。

关于癌症相关疲劳

疲劳是癌症和癌症治疗最常见的副作用。 癌症相关疲劳可以描述为：

- 即使休息或睡觉后仍感到疲倦。
- 感觉虚弱。
- 不想做事。
- 无法集中注意力。
- 感觉节奏慢下来。
- 疲劳影响您的工作、社交生活或日常活动。

癌症相关疲劳不同于普通人所感受到的疲劳， 无法通过休息得到缓解。 一些出现癌症相关疲劳的人可能会感觉太累，以至于无法进食或上厕所。 癌症相关疲劳可持续数月至数年。 也可能突然开始，并随时间加重。

有多种方式有助于管理您的疲劳。 第一步是与您的保健提供者讨论您的感受。 在向他们描述您的疲劳感受时，对其进行具体描述

将会有帮助。例如，您可能会说：“我真的很累。”但与之相反，说“我太累了，连续三天都无法工作”会更有帮助。

请阅读 *管理癌症相关的疲劳* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)和 *管理幸存者的癌症相关疲劳* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors)。

您还可以观看此视频：

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

癌症相关疲劳与运动

对于许多有癌症相关疲劳的人来说，进行运动可能让他们感觉吃不消。 您可能在休息时会感到更加舒适。 但过量的休息会使您的精力大幅降低，让您感觉更加疲劳。

低强度运动，如步行或骑自行车，可以通过以下方式帮助缓解疲劳：

- 增加精力。
- 增强力量。
- 减轻疼痛和恶心。
- 提高完成日常任务的能力。

- 改善睡眠。
- 减轻压力和焦虑。

在休息和运动之间找到平衡

做一些低强度运动有助于您减轻疲劳，但过量运动会让您感觉更加疲劳。 用心感受您的身体，必要时停下来休息。 制定适合您的常规或运动计划非常重要。

物理治疗师或职业治疗师的指导

物理治疗师 (PT) 和职业治疗师 (OT) 是可以通过运动帮助您管理疲劳的卫生保健专业人员。

- PT 有助于恢复您的力量和平衡，从而提高您的活动能力。 他们还可以帮助您制定适合您的运动计划。
- OT 可以帮助您提高进行重要日常活动所需的技能。 例如穿衣、淋浴或做饭等。 他们可以帮助您制定一个完成这些活动的计划，让您不会感觉太疲劳。 他们还可以教您如何节省精力。 OT 可以向您展示如何使用一些特殊工具设备，例如帮助您穿衣的工具。 他们还可以教会您改善疲劳的其他方式，如通过冥想。

PT 和 OT 可以帮助您：

- 保持积极性并设定目标。
- 记录您的精力水平。
- 根据需要调整您的锻炼计划。

如需进一步了解 PT 或 OT 如何帮助您管理疲劳，请向您的医疗保

健提供者申请转诊。

疲劳时的锻炼技巧

在感觉疲劳时进行锻炼可能会很难。 以下方法可以让您更容易开始第一步。

- 选择您喜欢的运动（活动）。 尝试不同的运动，如散步、瑜伽或跳舞。
- 找个最适合运动的时间。 疼痛和疲劳会因时而异（每天甚至每小时）。 跟踪您的精力水平，找到适合您运动的最佳时机。
- 设定短期和长期运动目标。 例如：
  - 短期目标可以是每周 3 天在小区周围散步 15 分钟。
  - 长期目标可以是逐步增加散步的时间和天数。 您可以这样坚持，直到每天散步 30 分钟，每周 5 天。
- 慢慢开始。 将锻炼分成多个短时间段进行。 例如，每天分 3 次进行 15 分钟的锻炼，而不是一次性进行较长时间。 记住保持合适的节奏。
- 必要时停下来休息。 停下休息有助于您长时间保持活跃。
- 利用图表记录跟踪您的运动时间和进度。 您可以使用本资源末尾的图表，或使用手机上的应用程序。
- 与朋友和家人一起运动。 建立一个支持网络可以帮助您实现目标。
- 不要强迫自己遵循严格的计划。 有需要时随时停下来。
- 保持充分补水。 饮水在运动前、运动中和运动后都很重要。

运动类型

下方为您展示了一些您可以进行的运动类型。 您也可以与 PT 或 OT 一起制定适合您的锻炼计划。 在您开始任何新的锻炼之前，请咨询您的医疗保健提供者。

有氧运动

有氧运动可增加您的心率和精力水平。 有氧运动的例子包括：

- 在室外或跑步机上散步
- 低强度慢跑
- 游泳
- 骑自行车

您可以尝试以上任意锻炼，了解它们给您带来的感受如何。 具体取决于您的疲劳和舒适度。 例如，您可能需要从 10 分钟散步开始，并每天逐渐增加时间。 当感觉有需要的时候，注意停下来休息一下。

帮您感觉更强壮的锻炼

这些锻炼有助于您锻炼塑造肌肉，减轻疲劳。 下方为您展示了一些可以进行的强化锻炼。 您的医生、PT 或 OT 可以为您提供更多建议。

脚踝转圈

1. 仰卧或坐起。
2. 顺时针旋转右侧脚踝（向右） 10 次（见图 1）。

3. 逆时针旋转右侧脚踝（向左） 10 次 。
4. 用左侧脚踝重复该练习。



图 1. 脚踝转圈

脚踝踩动

1. 仰卧或坐在椅子上，双腿伸展开来。
2. 将脚趾向上指向鼻子，然后向下指向地板（见图 2）。 您可以用双腿同时做这个动作。
3. 重复练习 10 次。

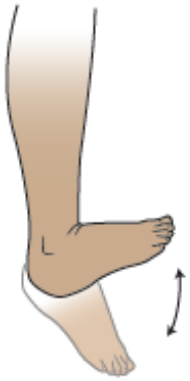


图 2. 脚踝踩动

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 3）。 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 3. 原地踏步

坐踢

1. 坐在椅子上。 双脚平放在地板上。
2. 从地板上向上踢 1 英尺，直到您的腿笔直地伸到面前（见图 4）。
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 4. 坐踢

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。 保持您的手肘平直（见图 5）。
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。

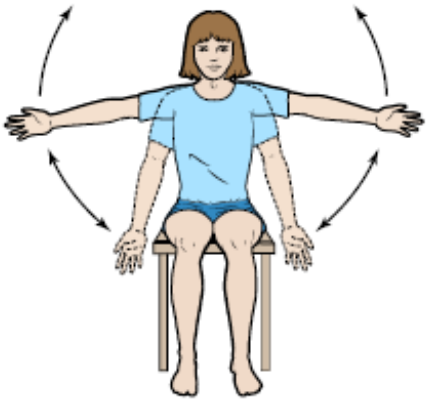


图 5. 手臂上举练习

伸展运动

轻柔的伸展有助于提高您的灵活性并减轻压力。 从而可以减轻您的疲劳。 下方为您展示了几个伸展练习的例子。 您的医生、PT 或

OT 还可以提供其他建议。

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。 将两侧手臂向前举过头顶（见图 6）。
3. 将手臂放在枕头上，使手臂靠近耳朵（见图 7）。
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 6. 双臂放在身体两侧



图 7. 双臂举过头顶

腿部伸展

1. 保持坐姿，并将双腿向前方伸直。
2. 伸手触摸脚趾，保持膝盖和背部伸直（见图 8）。

3. 保持该姿势 30 至 45 秒。
4. 缓慢地恢复。



图 8. 腿部伸展

侧颈伸展

1. 坐在椅子上。
2. 保持头朝前，慢慢地将您的左耳移动到左肩。
3. 将左手放在头部右侧，轻轻将耳朵向肩膀方向按压。 持续这样做，直到感觉到颈部侧面得到了充分伸展（见图 9）。
4. 保持该姿势 30 至 45 秒。
5. 缓慢地恢复。
6. 另一侧重复以上操作。



图 9. 侧颈伸展

深呼吸练习

深呼吸是一种有助于放松和减轻疲劳的练习。

1. 您可以舒适地坐在椅子上或躺在床上。 如果您躺在床上，用几个枕头将头垫高。 您也可以在膝盖下垫一个枕头。
2. 将一只手放在肚脐上方的胃部。
3. 用嘴进行完全呼气。
4. 如果可以，闭上眼睛，用鼻子慢慢深吸气（见图 10）。 体会胃部向上推动手部的感觉。 想象一下，空气自下而上充满了您的全身。
5. 暂停几秒钟。 然后，用嘴或鼻子缓慢呼气（见图 11）。 尝试完全呼气，想象空气离开您的肺、嘴或鼻子。
6. 呼气时，让您的身体放松并塌陷下来——就像一个布娃娃。
7. 重复进行该练习 5-10 次。



图 10. 通过鼻子吸气



图 11. 通过嘴巴呼气

资源

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fatigue.html
800-ACS-2345 (800-227-2345)
ACS 为癌症患者及其家人和照护人员提供管理癌症相关疲劳的信息和资源。

活动的记录跟踪

利用该图表记录跟踪您一周中每天的活动情况。 记录跟踪活动情况将有助于您看到您的进展。

星期	活动	强度水平（易、中或难）	锻炼时间（分钟）
星期一			
星期二			
星期三			

星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
本周总计			

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