Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 针对干细胞移植的手臂和肩部锻炼计划

本信息将教您如何完成手臂和肩部锻炼计划。 本计划将在干细胞移植前后和恢复期间为您提供帮助。

这些练习旨在锻炼您日常活动中使用的手臂肌肉群。 将有助于防止您感到僵硬，减少卧床休息和无法活动的影响。 您的物理治疗师和职业治疗师将帮助指导您完成这项计划。

您将使用弹力带 (Thera-band®) 完成大部分练习。

## 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。
- 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或职业治疗师。 您可以继续做其他练习。

## 锻炼

### 向前挥拳

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 弯曲肘部，双手握住弹力带，保持与胸部齐平。
3. 右手向前施力（挥拳），同时左手保持在胸部位置（见图 1）。
4. 慢慢回到起始姿势。
5. 右臂重复 10 次。
6. 用左臂重复该练习。



图 1. 向前挥拳

## 肱二头肌弯举

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 把弹力带的一端踩在右脚下方（见图 2）。
3. 右手握住带子的另一端（手掌朝上），肘部略微弯曲。
4. 弯曲肘部，将弹力带拉至肩膀位置（见图 3）。
5. 慢慢回到起始姿势。
6. 右臂重复 10 次。

7. 用左臂重复该练习。



图 2. 将弹力带踩在脚下



图 3. 将带子向上拉

## 三头肌屈伸运动

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 双手握住弹力带，保持与下巴齐平（见图 4）。
3. 将右臂向下压至右大腿，直至伸直右臂（见图 5）。
4. 慢慢回到起始姿势。

5. 右臂重复 10 次。
6. 用左臂重复该练习。



图 4. 握住弹力带，保持与下巴齐平



图 5. 伸直手臂

## 肩部屈伸运动

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 双手握住弹力带，双臂伸直放在身体两侧（见图 6）。

3. 右臂伸直，将右手举过头顶。 左臂保持不动（见图 7）。
4. 慢慢回到起始姿势。
5. 右臂重复 10 次。
6. 用左臂重复该练习。



图 6. 握住弹力带，手臂放在两侧



图 7. 将带子拉过头顶

## 肩胛骨后缩

1. 在椅子上保持舒适的坐姿，背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 双臂抬起至与肩同高。 保持肘部弯曲，双手放在胸前。
3. 将肩胛骨挤压在一起（见图 8）。
4. 保持手臂抬起，慢慢将手臂放回初始位置。
5. 重复练习 10 次。



图 8. 挤压肩部

## 划臂

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 将弹力带缠绕于稳定的物品上，例如床栏杆。
3. 双手握住弹力带（见图 9）。
4. 肘部靠近身体，将弹力带朝自己拉伸，将肩胛骨挤压在一起（见图 10）。
5. 慢慢回到起始姿势。

6. 重复练习 10 次。



图 9. 将弹力带缠绕于稳定的物品上

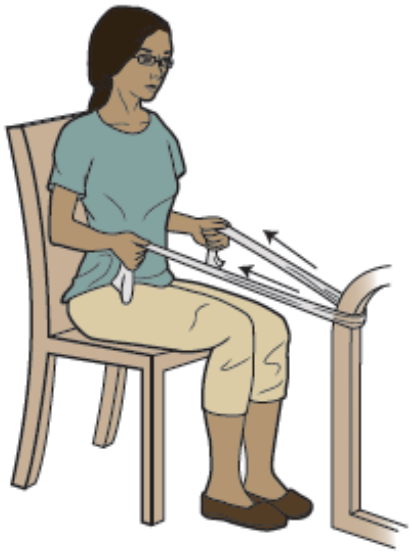


图 10. 将弹力带朝自己拉伸

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。

---

Stem Cell Transplant Arm and Shoulder Exercise Program - Last updated on August 7, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利