Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

干细胞移植锻炼计划：1 级

本信息介绍了锻炼计划的 1 级内容。 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主要肌肉群。 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。

锻炼技巧

- 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

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. 转换方向，逆时针（向左）转动脚踝 10 次。
4. 用左侧脚踝重复该练习。

图 1. 脚踝转圈

脚踝踩动

1. 仰卧或坐起。
2. 将脚趾指向鼻子。 您可以用双腿同时做这个动作。
3. 然后将脚趾向下指向地板（见图 2）。
4. 重复练习 10 次。

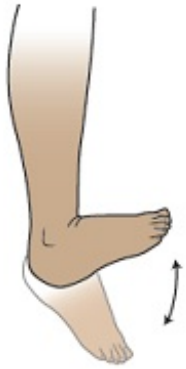

图 2. 脚踝踩动

股四头肌动作组

1. 仰卧或保持坐姿，并将双腿向前方伸直。
2. 将膝盖后方向下压到床或地板上，同时收紧大腿上部的肌肉（见图 3）。
3. 保持此姿势，大声数 5 秒钟。 然后放松肌肉。
4. 重复练习 10 次。

图 3. 股四头肌动作组

臀肌动作组

1. 仰卧或坐起。
2. 夹紧臀部以收紧肌肉（见图 4）。
3. 保持此姿势，大声数 5 秒钟。 然后放松肌肉。
4. 重复练习 10 次。

图 4. 臀肌动作组

外展肌强化练习

1. 仰卧并将双腿伸直，脚趾朝向天花板。
2. 保持脚趾朝向天花板，左腿向一侧滑动（见图 5）。
3. 返回至起始位置。
4. 重复练习 10 次。
5. 用右腿重复该练习。

图 5. 外展肌强化练习

脚后跟滑动

1. 平躺并将双腿伸直。 如果穿袜子会让您感觉更加舒服，则可以穿袜子锻炼。
2. 尽量轻轻将您的右脚跟向臀部滑动（见图 6）。
3. 返回至起始位置。
4. 重复练习 10 次。
5. 用左腿重复该练习。

图 6. 脚后跟滑动

使用弹力带 (Thera-band™) 进行坐姿外展肌强化练习

1. 坐在有背部支撑的椅子上，并将双脚平放在地板上。
2. 将弹力带绕在大腿上。
3. 膝盖向外分开，对抗弹力带的阻力（见图 7）。
4. 慢慢回到起始姿势。

5. 重复练习 10 次。

图 7. 使用弹力带进行坐姿外展肌强化练习

坐姿枕头挤压练习

1. 坐在有背部支撑的椅子上，并将双脚平放在地板上。
2. 在双膝之间垫一个枕头。
3. 用膝盖夹紧枕头（见图 8）。
4. 保持此姿势，大声数 5 秒钟。 放松。
5. 重复练习 10 次。

图 8. 坐姿枕头挤压练习

坐踢

1. 坐在有背部支撑的椅子上，并将双脚平放在地板上。
2. 将右脚向上踢直至腿部伸直（见图 9）。
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. 用左腿重复该练习。

图 9. 坐踢

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 Exercise Program: Level 1 - Last updated on June 12, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利