

患者及照护者教育

干细胞移植锻炼计划：2 级

本信息介绍了锻炼计划的 2 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。

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

站姿侧踢

1. 抓住稳定的椅背、锁定并抬高的床扶手或台面以保持平衡。保持站直。请勿身体前倾或侧倾。
2. 保持脚尖指向前方，向侧面抬起右腿（见图 1）。
3. 将腿放回地面。
4. 重复练习 10 次。
5. 用左腿重复该练习。



图 1. 站姿侧踢

站姿后踢

1. 抓住稳定的椅背、锁定并抬高的床扶手或台面以保持平衡。保持站直。
2. 保持膝盖伸直，将右腿伸到身后（见图 2）。请勿身体前倾。
3. 将腿缓缓放回地面。
4. 重复练习 10 次。
5. 用左腿重复该练习。



图 2. 站姿后踢

浅蹲练习

1. 站在锁定的床扶手或台面旁边。用双手扶住。
2. 把双脚放在离床或柜台 6 到 12 英寸的地方。双脚分开与肩同宽站立。保持背部挺直。
3. 慢慢弯曲臀部和膝盖，直到膝盖成 45 度角（见图 3）。
4. 然后，慢慢伸直臀部和膝盖，直到站直。
5. 重复练习 10 次。



图 3. 浅蹲练习

从坐姿到站姿

1. 坐在稳固的椅子上。
2. 用手臂帮助自己慢慢站起来（见图 4）。
3. 以站姿稍作停顿（见图 5）。
4. 准备就绪后，慢慢降低姿势回到坐姿。
5. 重复练习 5 次。
6. 为了增加这项练习的难度，站起时可将双手放在膝盖上或横放在胸前。



图 4. 坐在椅子上



图 5. 站起来

提跟练习

1. 抓住稳定的椅背、锁定并抬高的床扶手或台面以保持平衡。站直，双脚分开约 6 英寸（与臀部同宽）。
2. 慢慢踮起脚尖，将脚跟抬离地面（见图 6）。
3. 慢慢回到起始姿势，将双脚平放在地板上。
4. 重复练习 10 次。

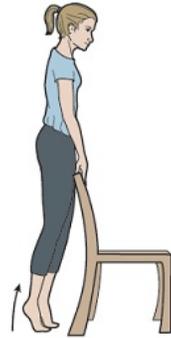


图 6. 提跟练习

桥式运动

1. 保持仰卧，双膝弯曲，双脚放在床上。将手臂置于身体两侧（见图 7）。
2. 收紧腹部（肚子）和臀部的肌肉。
3. 双脚用力，将臀部抬离床面 3 到 4 英寸（见图 8）。
4. 保持该姿势 5 秒。
5. 然后，慢慢将臀部放回床上。
6. 重复练习 10 次。



图 7. 平躺，膝盖弯曲



图 8. 抬升臀部

坐姿挺身

1. 舒适地坐在带有扶手的椅子上。保持背部挺直，肩膀靠后，头部朝前。
2. 把双手放在椅子的扶手上。双脚分开与肩同宽。
3. 调整好要站起来的姿势（见图9）。
4. 伸直肘部，将臀部抬高离座位，直到肘部拉直。即使您无法完全离开椅子，也请尽量抬高臀部（见图10）。
5. 弯曲肘部，同时慢慢将自己放回椅子上。
6. 重复练习10次。



图9. 保持坐姿，背部挺直



图10. 利用扶手将自己从椅子上抬起来

蚌壳式开合训练

1. 侧卧，双腿弯曲，膝盖和脚踝并拢。
2. 保持脚踝并拢，慢慢抬起膝盖上部（见图11）。
3. 保持该姿势5秒。
4. 慢慢合拢双腿，回到起始姿势。
5. 重复练习10次。
6. 翻到另一侧，重复练习。



图11. 蚌壳式开合训练

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 2 - Last updated on March 2, 2021

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

上次更新时间

三月 2, 2021

Learn about our [Health Information Policy](#).

请告诉我们您的想法

请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。