Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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。

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

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。

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