Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

干细胞移植伸展项目

本信息介绍了一项伸展项目，可在干细胞移植前后和恢复期间为您提供帮助。

这个锻炼项目可以拉伸您日常活动中使用的主要肌肉群。 这个项目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。

停止任何引起疼痛或不适的锻炼，并告知职业或物理治疗师。

这些运动每天做 3 次。

伸展运动

颈部前伸

1. 坐在椅子上。 双手放在后脑勺。
2. 用双手轻轻将下巴压向胸部（见图 1），直到感觉该侧颈部得到充分伸展。
3. 保持该姿势 30 至 45 秒。
4. 头慢慢后仰。



图 1. 颈部前伸

颈部斜向伸展

1. 坐在椅子上。

2. 保持头部朝前，慢慢将右耳移动到右肩（见图 2）。
3. 将头部向右移动，使鼻子指向右腋窝（见图 3）。
4. 将右手放在后脑勺上，轻轻将下巴压向胸部（见图 4），直到感觉该侧颈部得到充分伸展。
5. 保持该姿势 30 至 45 秒。
6. 慢慢抬起头。
7. 另一侧重复以上操作。



图 2. 将耳朵向下贴到肩膀



图 3. 移动头部，使鼻子指向腋窝



图 4. 将下巴压向胸部

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，轻轻拉伸，让左耳更加靠近肩部（见图 5），直到感觉该侧颈部得到充分伸展。
4. 保持该姿势 30 至 45 秒。
5. 慢慢抬起头。
6. 另一侧重复以上操作。



图 5. 侧颈伸展

膝盖到胸部伸展

1. 仰面躺下。
2. 慢慢将双膝抬到胸前。 双手放在小腿上（膝盖下方）。
3. 轻轻将膝盖拉到胸前，直到感觉臀部和下背部得到充分伸展（见图 6）。
4. 保持该姿势 30 至 45 秒。
5. 慢慢将双腿从胸前移开，然后向下放回地面。



图 6. 膝盖到胸部伸展

腿筋伸展

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 7）。
3. 保持该姿势 30 至 45 秒。
4. 缓慢地恢复。



图 7. 腿筋伸展

坐姿小腿伸展

1. 保持坐姿，并将双腿向前方伸直。

2. 用毛巾或床单圈住一只脚的脚掌（脚趾下方的上半部分）。
3. 轻轻将毛巾或床单拉向自己，保持脚趾指向天花板，直到感觉小腿得到充分伸展（见图 8）。
4. 保持该姿势 30 至 45 秒。
5. 缓慢地恢复。
6. 用另一侧腿重复该伸展运动。



图 8. 坐姿小腿伸展

坐姿臀部伸展

1. 坐在椅子上，将右脚踝放在左膝盖上（见图 9）。
2. 身体轻轻前倾，直到感觉右髋部得到充分伸展（见图 10）。
3. 保持该姿势 30 至 45 秒。
4. 缓慢地恢复。
5. 用左腿重复该伸展运动。



图 9. 将脚踝放在膝盖上



图 10. 身体前倾

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 Stretching Program - Last updated on September 14, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利