



患者及照护者教育

# 伸展运动有助于管理移植抗宿主病 (GVHD)

本文介绍了如何通过伸展运动辅助管理 GVHD。在本资源中，“您”是指您或您的孩子。

在您开始伸展运动之前，您的医疗保健提供者将与您交谈。如果本资源中的说明与医疗保健提供者的说明有所不同，则请遵循医疗保健提供者的指导说明。

当您进行伸展运动时：

- 请确保所有动作缓慢而稳定。请勿猛拉或摇晃。
- 仅伸展至略微不适的程度。此类伸展运动不会引起疼痛。如果感觉到疼痛，说明您用力过猛。
- 您无需一次做完所有伸展运动。一天中时常停下来休息并做一些伸展运动。您可以设置闹钟提醒自己做伸展运动。

我们都知道，所有这类伸展运动看起来都会让人感觉到有压力。您可能觉得这需要花费很多时间和精力，但它是值得的。努力拉伸有助于改善健康状况、促进恢复。

如果出现下列情况，请告知您的医疗团队成员：

- 活动范围变小。您的活动范围是指您可以移动或伸展身体某个部位的程度。
- 灵活度降低。
- 当您做伸展运动时会感到新的疼痛。

您可能需要与物理治疗师或职业治疗师配合，避免自行拉伸。

您的医疗保健提供者将告诉您：

- 每个伸展动作需要保持多长时间。
- 每个伸展动作需要重复多少次。
- 每次锻炼需要做多少组。
- 每天需要锻炼几次。
- 每周需要锻炼几天。

请遵循他们的指示操作。如果您有任何疑问，请致电联系他们。

# 用品

准备好以下用品将对您有所帮助：

- 一个正常尺寸的泡沫轴。正常尺寸的泡沫轴长约 3 英尺（1 米）。您可以在线购买，也可以在当地的体育用品店或运动用品店购买。
- 一根橡皮筋。从相对简单的拉伸动作开始。随着力量增强，更换为阻力更大的橡皮筋。

如果您没有上述用品，请告知您的医疗保健提供者。他们将告诉您如何在没有上述用品的情况下进行伸展运动或指导您进行其他伸展运动。

## 颈部转动

该练习有助于增加颈部的活动范围。您可以在坐位或站立时进行这项伸展练习。

1. 慢慢转头俯视肩膀（见图 1）。
2. 保持该姿势，然后放松。
3. 重复步骤 1 和 2，慢慢转头俯视另一侧肩膀。
4. 重复该动作。

此为 1 组。

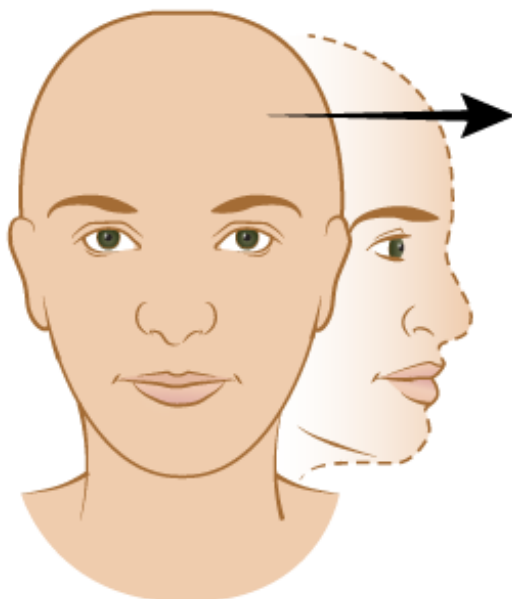


图 1. 转头俯视肩膀

## 上斜方肌拉伸

该练习有助于改善上斜方肌的灵活性。上斜方肌在颈部转动中发挥作用，同时有助于保持颈部稳定。您可以在坐位或站立时进行这项伸展练习。

1. 将右手放在背后。将左手放在头上。
2. 头部缓缓向左肩倾斜，直到感到有轻微拉伸感（见图 2）。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。
5. 重复步骤 1 至 4，换另一侧拉伸。将左手放在背后，将右手放在头上，头部缓缓向右肩倾斜。

此为 1 组。



图 2. 头部向肩膀倾斜

## 颈部前屈运动

该练习有助于增加颈部的活动范围。您可以在坐位或站立时进行这项伸展练习。

1. 头向前倾（见图 3）。
2. 保持该姿势，然后放松。
3. 重复该动作。

此为 1 组。

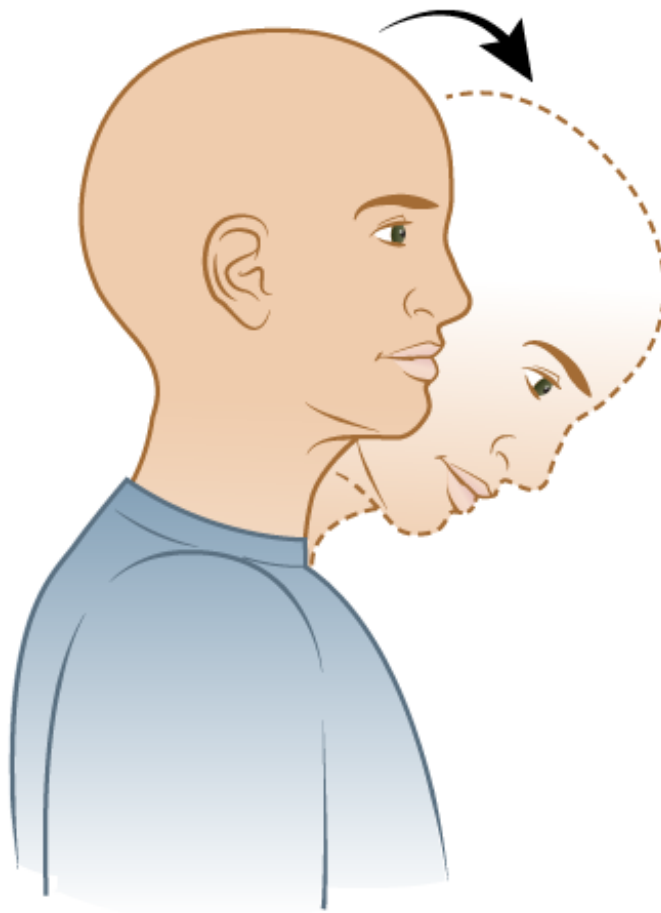


图 3. 头向前倾

## 颈部伸展运动

该练习有助于增加颈部的活动范围。坐位或站位均可更换。

1. 头向后仰（见图 4）。
2. 保持该姿势，然后放松。
3. 重复该动作。

此为 1 组。

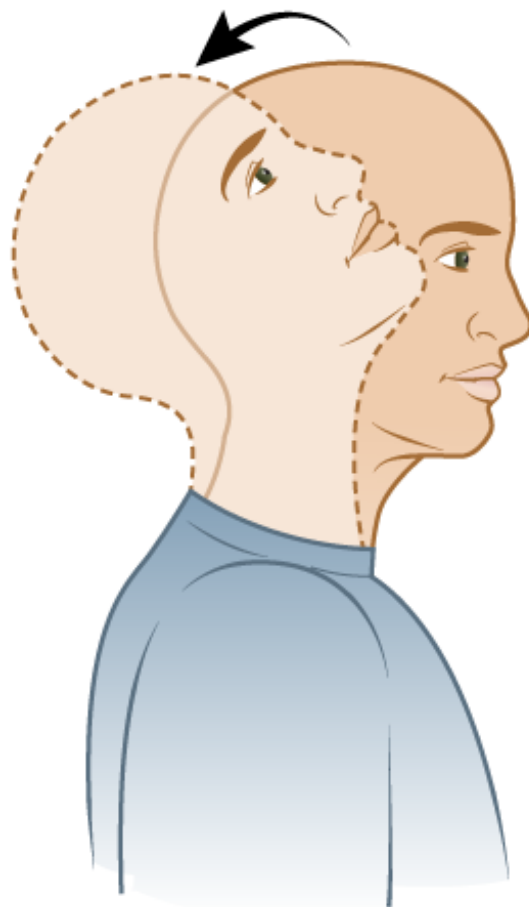


图 4. 头向后仰

## 颈部后缩运动

该练习有助于改善颈部肌肉的灵活性。坐位或站位均可更换。

1. 头部回缩，眼睛和下巴保持在水平位置（见图 5）。
2. 保持该姿势，然后放松。
3. 重复该动作。

此为 1 组。

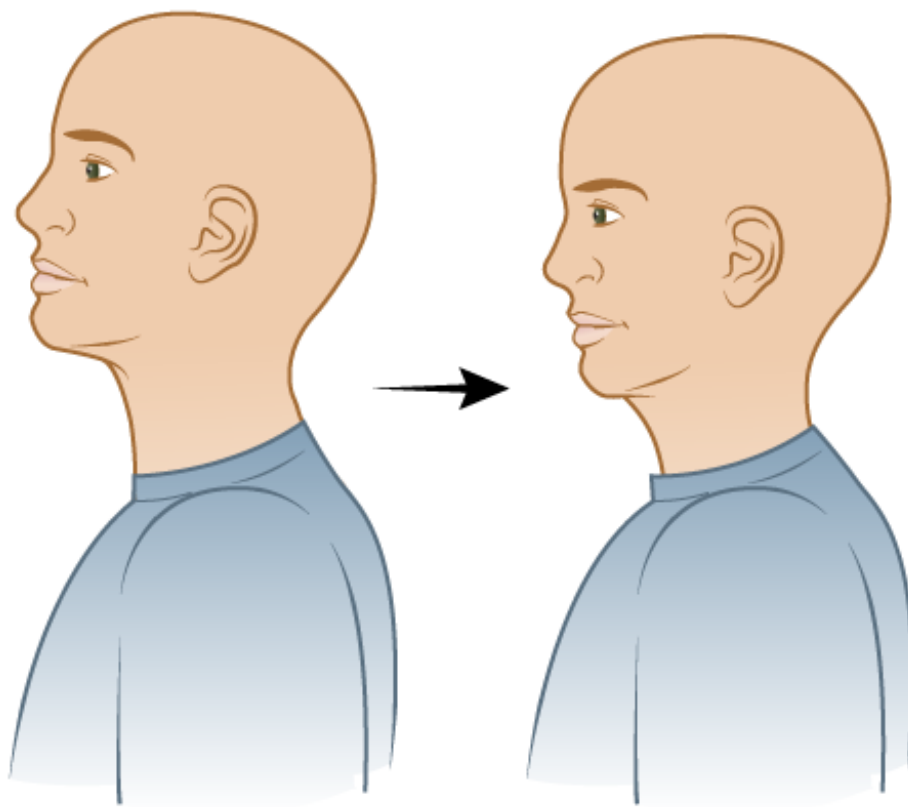


图 5. 头部回缩

## 肩环转

该练习有助于增加肩部的活动范围。

1. 您可以舒适地坐在椅子上。
2. 向后转动肩膀（见图 6）。将您的肩膀向前、向上、向后和向下移动。
3. 重复该动作。
4. 重复步骤 1 至 3，向前转动肩膀。将您的肩膀向后、向上、向前和向下移动。

此为 1 组。



图 6. 肩部划圈

## 开肩

该练习有助于改善胸部和上背部肌肉的灵活性。

1. 站在门框内。将前臂（从手指尖到手肘）放在门框两侧。
2. 将前臂靠在门框上，向后向下转动肩膀，并向前推压门框（见图 7）。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。

此为 1 组。





图 7. 向后向下转动肩膀

## 站姿肩部旋转运动

该练习有助于增加肩部的活动范围。

1. 双脚分开与肩同宽站立，以保持平衡。
2. 将手臂伸向身体两侧，上臂保持与地面平行，肘关节弯曲成直角（90 度），手掌朝下。
3. 保持肘部弯曲，轻轻向上旋转手臂，手掌朝前（见图 8）。如感到疼痛，请立刻停止。
4. 保持肘部弯曲，轻轻向下旋转手臂，手掌朝后。如感到疼痛，请立刻停止。
5. 重复该动作。

此为 1 组。

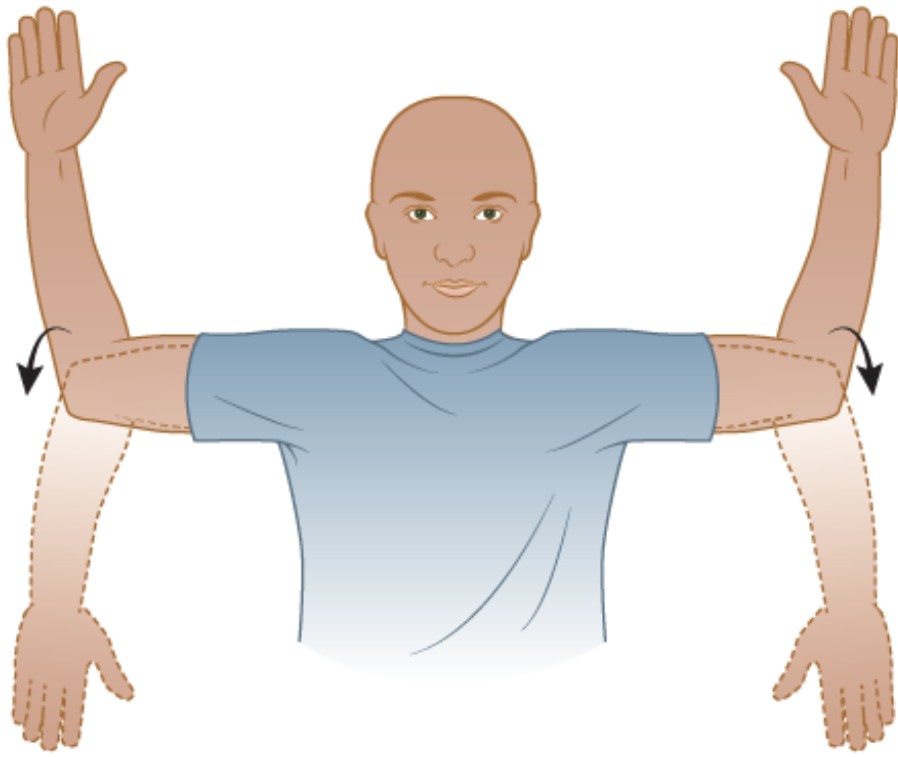


图 8. 向上、向下旋转手臂

## 门框肩部拉伸运动

该练习有助于增加肩部的活动范围。

1. 站在门框内。将左手手掌靠在门框上，肘关节弯曲成直角（90 度）。
2. 将手掌放在门框上，身体转向与手相反的方向，直到感到有轻微拉伸感（见图 9）。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。
5. 重复步骤 1 至 4，将右手掌放在门框上。

此为 1 组。

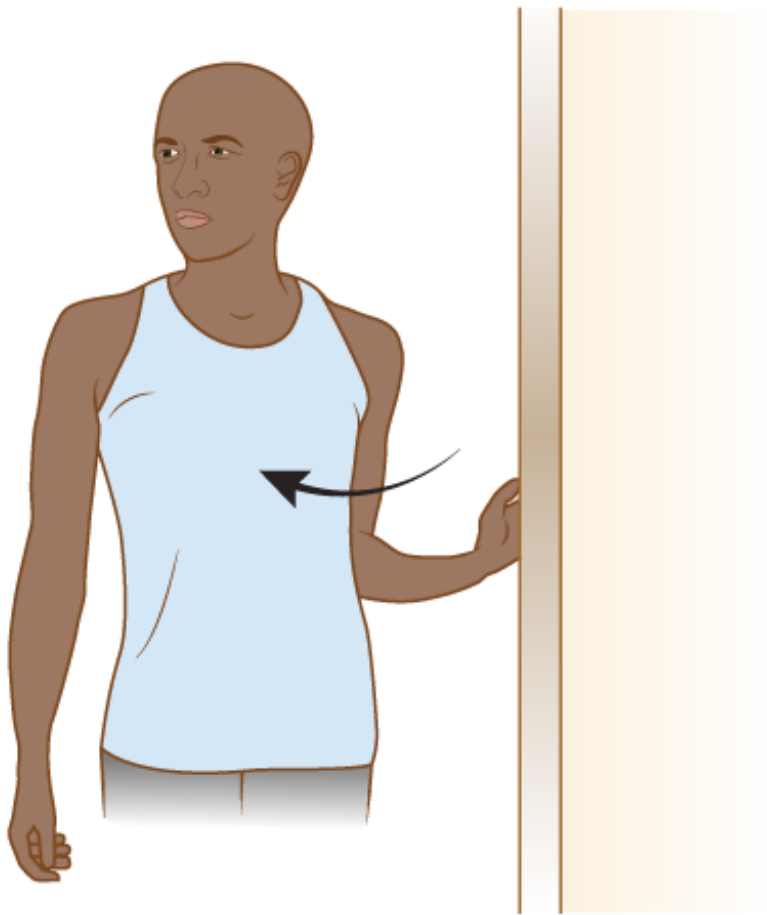


图 9. 身体转向与手相反的方向

## 上背部泡沫轴放松运动

该练习有助于改善胸部和上背部肌肉的灵活性。如果您在练习时感到任何疼痛，请立刻停止。

1. 将泡沫轴放在地上。然后躺在泡沫轴上，使其位于上背部下方。将双脚移向臀部，使膝盖弯曲。把双手放在头后面（见图 10）。

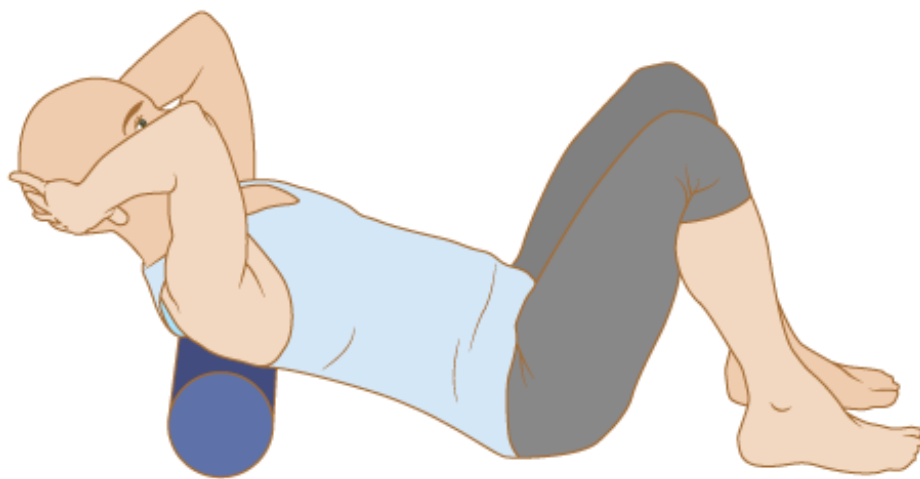


图 10. 躺在泡沫轴上

2. 轻轻向后仰，保持臀部着地（见图 11）。保持这一姿势。

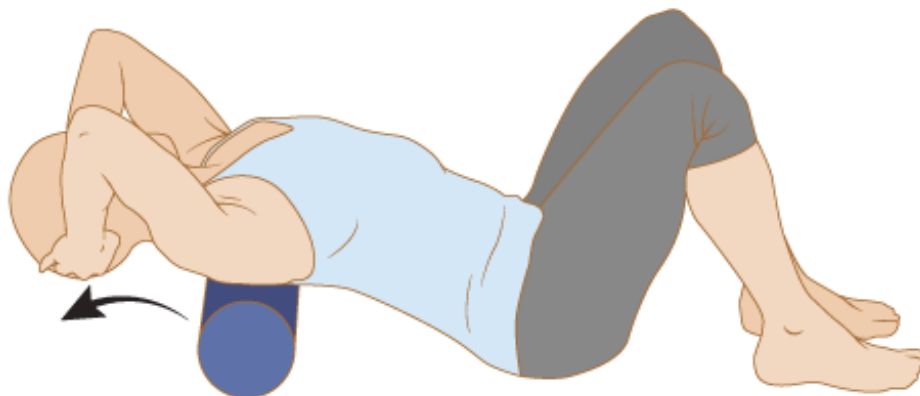


图 11. 向后仰，保持臀部着地

3. 抬起臀部，双脚踩实地板，在泡沫轴上滚动身体（见图 12）。泡沫轴滑动到背部的不同位置时，将臀部放回地面。保持该姿势相同的时长。

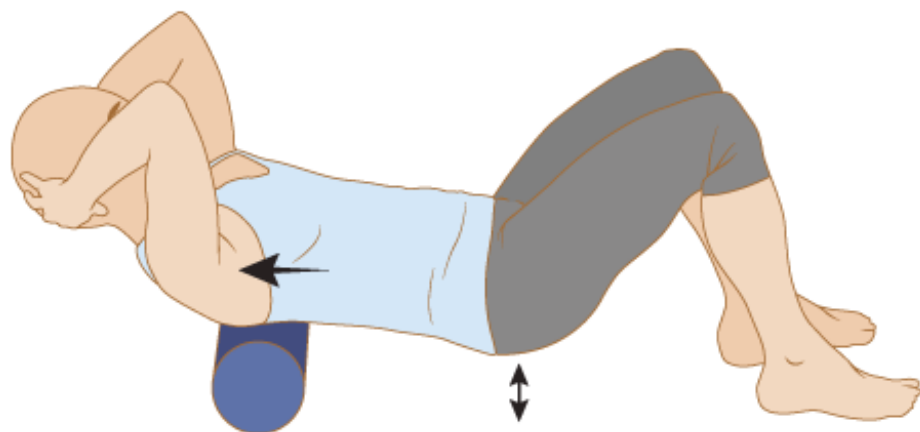


图 12. 在泡沫轴上滚动身体

4. 将泡沫轴移动到下背部，重复此动作。

此为 1 组。

## 墙壁泡沫轴放松

该练习有助于改善胸部和上背部肌肉的灵活性。

1. 背对墙壁站立。握住身后的泡沫轴，使其一端与臀部齐平，另一端朝向头部。
2. 弯曲膝盖，向后靠向墙壁，使泡沫轴位于背部和墙壁之间。
3. 保持膝盖弯曲，臀部紧贴泡沫轴，向前弯腰，背部呈圆形。
4. 从脊柱底部开始，慢慢伸直背部（见图13）。在移动过程中，将脊柱压在泡沫轴上。保持膝盖弯曲。



图 13. 伸直背部

5. 背部伸直后，将手臂举过头顶（见图 14）。保持脊柱紧贴泡沫轴。保持该姿势，然后放松。

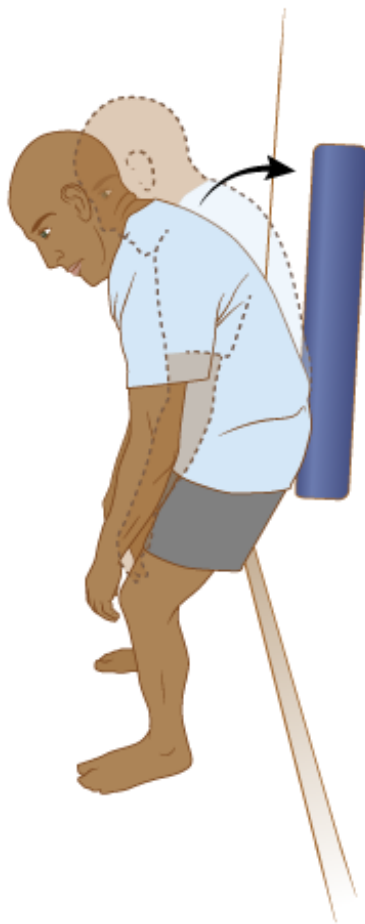


图 14. 抬起双臂，举过头顶。

6. 重复步骤 3 至 5。

此为 1 组。

## 手指屈伸运动

该练习有助于增加双手的活动范围。既可单手练习，也可双手练习。

1. 从指尖开始，将手指慢慢握成拳头（见图 15）。保持这一姿势。然后放松。
2. 尽可能将手指伸直。保持该姿势相同的时长。然后放松。
3. 重复该动作。

此为 1 组。



图 15. 将手指慢慢握成拳头

## 祈祷式拉伸

该练习有助于改善手腕周围肌肉的灵活性。

1. 保持坐姿，将手肘放在桌子上。将手掌放在一起。
2. 保持掌心相对，慢慢地将肘部分开，并将双手放低至桌面，直到感觉到有拉伸感（见图 16）。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。

此为 1 组。

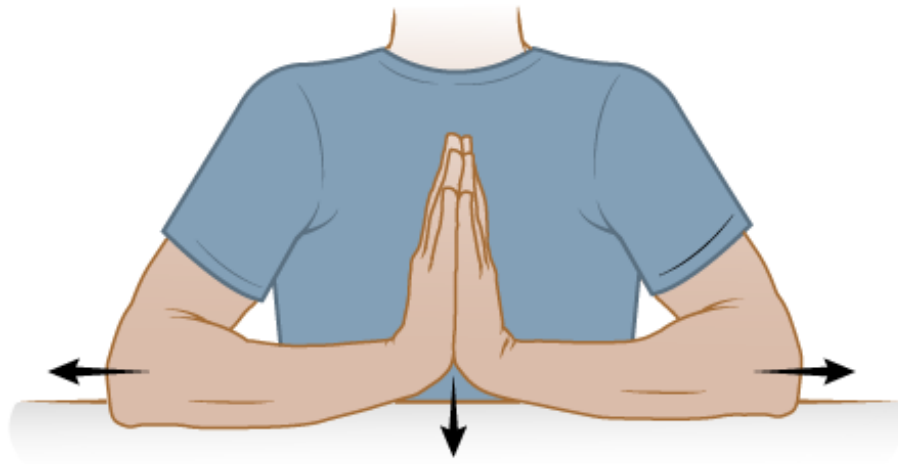


图 16. 将双手放低至桌面

## 腕屈肌伸展运动

该练习有助于改善手腕周围肌肉的灵活性。

1. 保持站姿，将手掌舒适地放在桌子上。
2. 慢慢地将上半身向前移至双手上方，直到感觉到前臂有轻微的拉伸感（见图 17）。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。

此为 1 组。



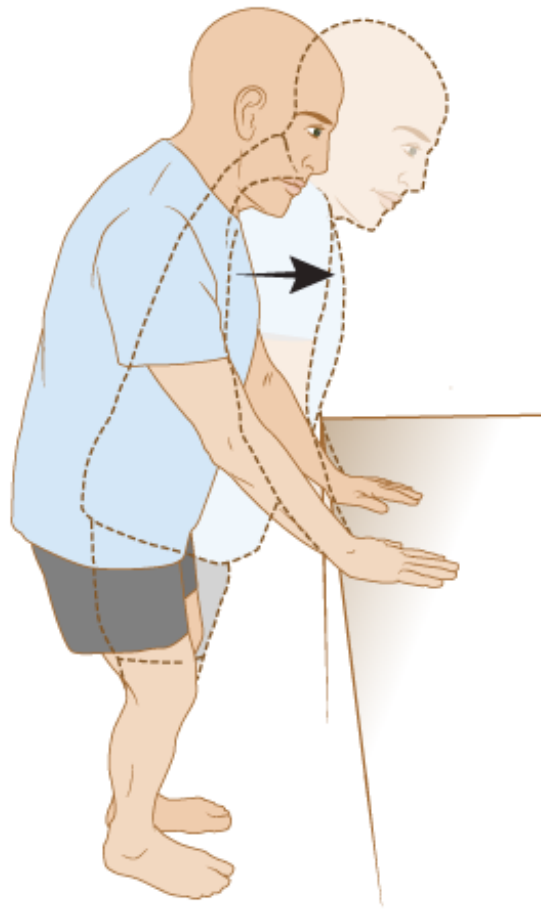


图 17. 上半身向前移至双手上方

## 前臂旋转练习

该练习有助于增加双手的活动范围。既可单臂练习，也可双臂练习。

1. 弯曲肘部，并拢手臂放在身前，感觉像与人握手一样。
2. 保持肘部靠近身体，慢慢向下旋转手掌，直到感觉到有拉伸感（见图 18）。保持该姿势，然后放松。
3. 保持肘部靠近身体，慢慢向上旋转手掌，直到感觉到有拉伸感。保持该姿势相同的时长。然后放松。
4. 重复该动作。

此为 1 组。

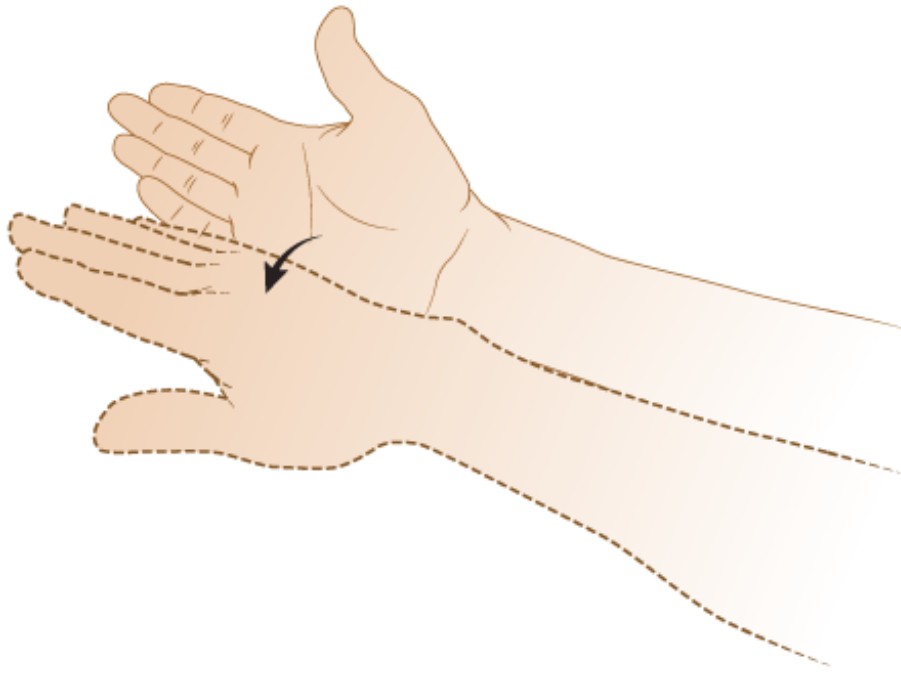


图 18. 向下旋转手掌

## 手腕桡偏和尺偏运动

该练习有助于增加双手的活动范围。既可单侧练习，也可双侧练习。

1. 轻轻弯曲手腕，尽量向一侧弯曲（见图 19）。保持该姿势，然后放松。
2. 轻轻弯曲手腕，尽量向另一侧弯曲。保持该姿势相同的时长。然后放松。
3. 重复步骤 1 和 2。

此为 1 组。

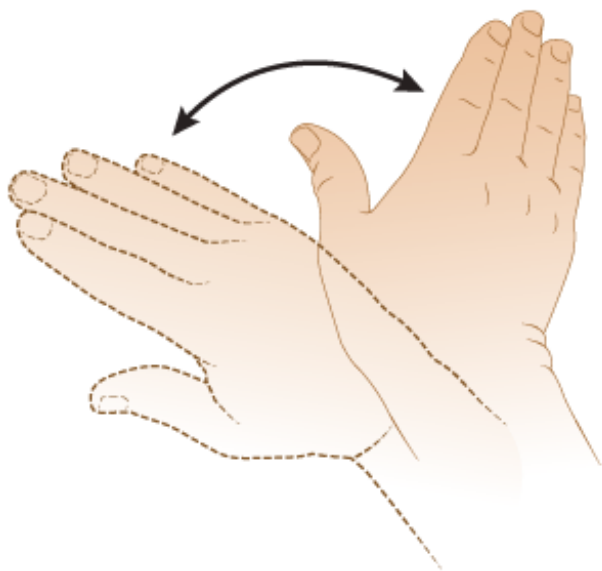


图 19. 手腕向一侧弯曲

## 橡皮筋拉伸运动

该练习有助于增加双手和手指的活动范围。

1. 手掌握成杯状，手指和拇指并拢。将橡皮筋绑在手指上（见图 20）。
  - 不用橡皮筋也可以做这项伸展运动。如果不用橡皮筋，您可以同时用双手进行伸展运动。
2. 轻轻张开大拇指和其他手指（见图 21）。



图 20. 将橡皮筋绑在大拇指和其他手指上

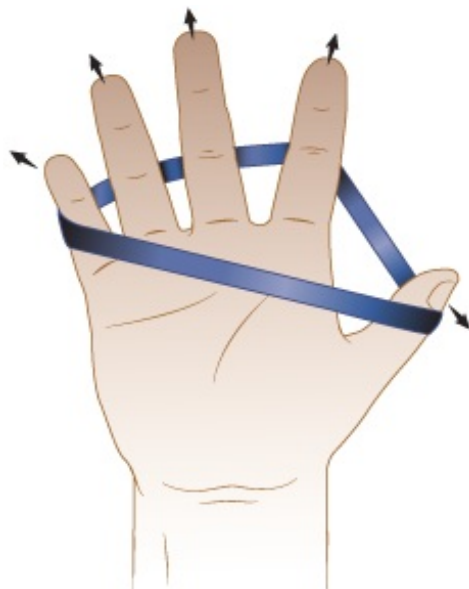


图 21. 张开其他手指和大拇指

3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。
5. 用另一只手重复进行步骤 1 至 4。

此为 1 组。

## 髋屈肌伸展运动

该练习有助于改善髋屈肌的灵活性。髋屈肌是位于髋关节前方的一组肌肉。髋屈肌的作用是朝着您的身体向前、向上拉起您的腿部。

1. 面向墙壁站立，一只手或双手扶墙支撑身体。一只脚向墙壁迈出一大步。
2. 弯曲双膝，挺胸，骨盆向前转动（见图 22）。请勿弓背。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。
5. 交换腿的位置并重复步骤 1 至 4。

此为 1 组。

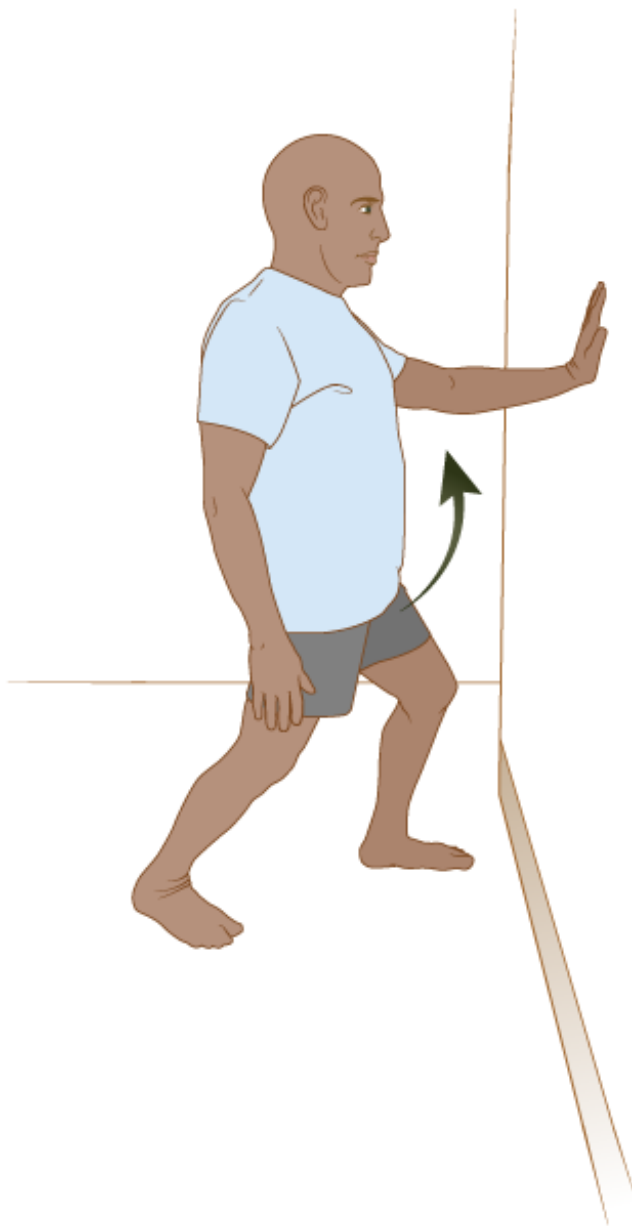


图 22. 弯曲膝盖、转动骨盆并挺胸

## 腿筋伸展

该练习主要拉伸腓绳肌。腓绳肌是大腿后部的一组肌肉，主要参与膝盖和髋部的运动。

1. 坐在椅子边或床边。一只脚放在地板上，另一条腿向前伸展，放到床或沙发上。将双手放在大腿上进行支撑（见图 23）。
2. 保持躯干直立，向前屈伸，双手沿着腿部向前滑动，直到感觉到大腿后部有拉伸感。
3. 保持该姿势，然后放松。
4. 重复该动作。

5. 转身面向另一边。用另一条腿重复步骤 1 至 4。

此为 1 组。

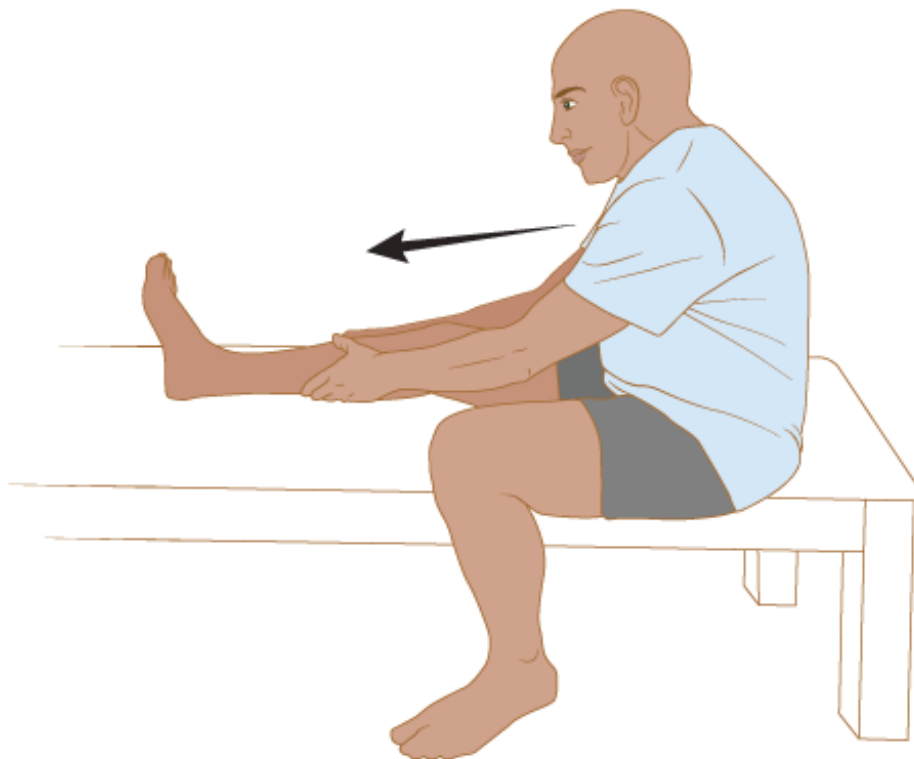


图 23. 向前伸展腿部

## 小腿伸展

该练习主要拉伸小腿的主要肌肉。小腿肌肉在踝关节和膝关节运动中发挥作用。

1. 面向墙壁站立，双手扶墙支撑身体。一只脚向墙壁迈出一大步。
2. 将后脚跟稍微向外转动。弯曲前侧腿。
3. 脚跟着地，双手撑在墙上，直到感觉小腿后部有拉伸感。
4. 保持该姿势，然后放松。
5. 重复该动作。
6. 交换腿的位置。用另一条腿重复步骤 1 至 5。

此为 1 组。

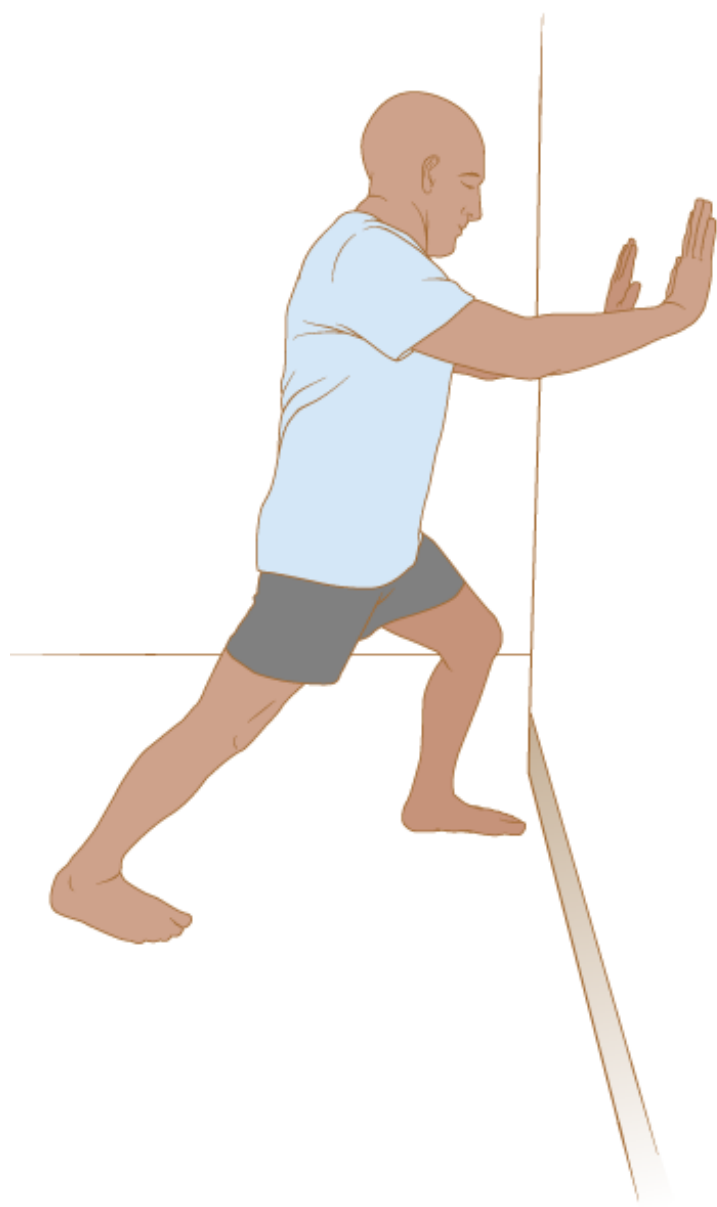


图 24. 双手撑在墙上

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Stretching Exercises to Help Manage Graft-Versus-Host Disease (GVHD) - Last updated on April 20, 2022

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