



EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Program ćwiczeń dla pacjentów z przeszczepem komórek macierzystych: poziom 2

Opisujemy tutaj poziom 2 programu ćwiczeń. Program jest przeznaczony dla pacjentów, którzy są przed przeszczepem komórek macierzystych i po przeszczepie, a także w okresie rekonwalescencji.

Ćwiczenia obejmują główne grupy mięśni wykorzystywane podczas codziennych aktywności. Ich celem jest zapobieganie poczuciu sztywności i ograniczają skutki długotrwałego leżenia w łóżku i braku możliwości poruszania się. Fizjoterapeuta i terapeuta zajęciowy poprowadzą pacjenta przez ten program.

## Rady dotyczące ćwiczeń

- Należy ubrać się wygodnie. Ubrania nie powinny ograniczać ruchów. Można włożyć koszulę szpitalną, piżamę lub strój sportowy.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Wykonując

ćwiczenia, licz głośno, aby utrzymać równomierny oddech.

- Przerwij wszelkie ćwiczenia, które powodują ból lub dyskomfort, i powiedz o tym fizjoterapeucie lub terapeucie zajęciowemu. Przejdź do innych ćwiczeń.

## **Ćwiczenia**

### **Odwodzenie nogi w bok w pozycji stojącej**

1. Trzymaj się stabilnego krzesła, zablokowanej i uniesionej poręczy łóżka lub blatu, aby zachować równowagę. Stój w pozycji wyprostowanej. Nie pochylaj się do przodu ani na boki.
2. Utrzymując palce stóp skierowane do przodu, unieś prawą nogę w bok (patrz Rysunek 1).
3. Opuść nogę z powrotem na podłogę.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.



Rysunek 1. Odwodzenie nogi w bok w pozycji stojącej

---

## **Odwodzenie nogi w tył w pozycji stojącej**

1. Trzymaj się stabilnego krzesła, zablokowanej i uniesionej poręczy łóżka lub blatu, aby zachować równowagę. Stój w pozycji wyprostowanej.
2. Utrzymując wyprost nogi w kolanie, unieś prawą nogę do tyłu (patrz Rysunek 2). Nie pochylaj się do przodu.
3. Powoli opuść nogę z powrotem na podłogę.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.



Rysunek 2. Odwodzenie  
nogi w tył w pozycji  
stojącej

---

## Przysiady

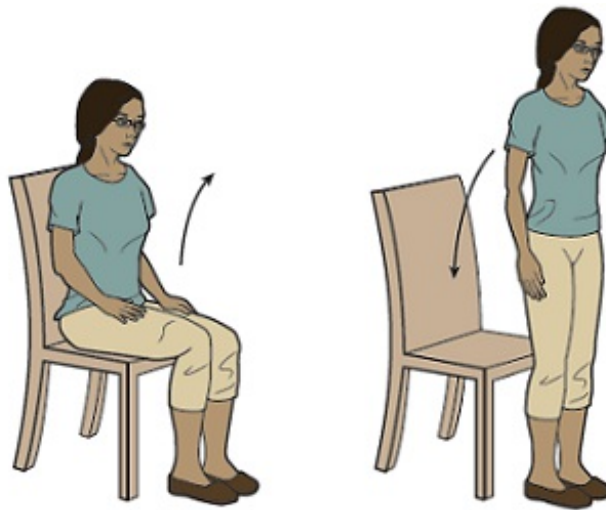
1. Stań przy zablokowanej poręczy łóżka lub blacie. Trzymaj się poręczy lub blatu obiema rękami.
2. Ustaw stopy w odległości 15-30 cm od łóżka lub blatu. Rozstaw stopy na szerokość ramion. Wyprostuj plecy.
3. Powoli zginaj biodra i kolana do osiągnięcia zgięcia kolan pod kątem 45 stopni (patrz Rysunek 3).
4. Następnie powoli wyprostuj biodra i kolana do osiągnięcia pełnej pozycji wyprostowanej.
5. Powtórz 10 razy.



Rysunek 3. Przysiady

## **Wstawanie z pozycji siedzącej**

1. Usiądź na stabilnym krześle.
2. Pomagając sobie rękami, wstań powoli (patrz Rysunek 4).
3. Zatrzymaj się na chwilę w pozycji stojącej (patrz Rysunek 5).
4. Następnie powoli wróć do pozycji siedzącej.
5. Powtórz 5 razy.
6. Aby utrudnić to ćwiczenie, podczas wstawania ułóż dłonie na kolanach lub na klatce piersiowej.



Rysunek 5.  
Wstawanie

---

Rysunek 4.  
Siedzenie na  
krześle

---

## Unoszenie pięt

1. Trzymaj się stabilnego krzesła, zablokowanej i uniesionej poręczy łóżka lub blatu, aby zachować równowagę. Stój w pozycji wyprostowanej na stopach rozsuniętych na odległość około 15 cm (szerokość bioder).
2. Powoli stawaj na palcach stóp i unosź pięty (patrz Rysunek 6).
3. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i ustaw stopy

płasko na podłodze.

4. Powtórz 10 razy.



Rysunek 6.  
Unoszenie pięt

## Mostek

1. Połóż się na plecach, zegnij kolana i ustaw stopy na podłożu. Ręce ułóż wzdłuż ciała (patrz Rysunek 7).
2. Napnij mięśnie brzucha i pośladków.
3. Siłą nóg unieś pośladki na wysokość 8-12 cm ponad podłoże (patrz Rysunek 8).
4. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
5. Następnie powoli opuść pośladki na podłoże.
6. Powtórz 10 razy.



Rysunek 8. Unoszenie  
pośladków

---

Rysunek 7. Leżenie na  
plecach ze zgiętymi  
kolanami

---

## **Pompki w pozycji siedzącej**

1. Usiądź wygodnie na krześle z podłokietnikami. Wyprostuj plecy, przesuń ramiona do tyłu i patrz przed siebie.
2. Ułóż dłonie na podłokietnikach krzesła. Rozstaw stopy na szerokość ramion.
3. Ustaw się w pozycji przygotowanej do wstawania z krzesła (patrz Rysunek 9).
4. Prostując ręce w łokciach i unieś pośladki z krzesła, aż do pełnego wyprostowania rąk. Unieś pośladki jak najwyżej, nawet jeśli nie możesz w pełni wstać z krzesła (patrz Rysunek 10).
5. Powoli ponownie usiądź na krześle, zginając ręce w łokciach.
6. Powtórz 10 razy.





Rysunek 9. Siedzenie z wyprostowanymi plecami

---



Rysunek 10. Podnoszenie się z krzesła za pomocą podłokietników

---

## Małże

1. Połóż się na boku z podciągniętymi nogami oraz złączonymi kolanami i kostkami.
2. Utrzymując złączone kostki, powoli unosz kolano górnej nogi (patrz Rysunek 11).
3. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
4. Powoli opuść nogę i wróć do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz 10 razy.
6. Połóż się na drugim boku i powtórz ćwiczenie.



Rysunek 11. Małże

---

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.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe), by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

---

Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 2 - Last updated on March 2, 2021

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center