



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Программа физических упражнений при пересадке стволовых клеток: уровень 1

Эта информация описывает 1-й уровень программы физических упражнений. Эта программа поможет вам до и после процедуры трансплантации стволовых клеток, а также в период выздоровления.

Упражнения используют основные группы мышц, задействованные в выполнении повседневных действий. Они позволят предотвратить ощущение скованности и уменьшить последствия постельного режима и отсутствия возможности двигаться. Ваш физиотерапевт и реабилитационный терапевт помогут вам освоить эту программу.

## Советы по выполнению упражнений

- Оденьтесь удобно. Одежда не должна ограничивать ваших движений. Вы можете надеть больничную рубашку, пижаму или спортивную одежду.

- При выполнении любого из этих упражнений не задерживайте дыхание. Во время упражнений считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- Прекратите выполнять упражнение, если оно вызывает боль или дискомфорт, и скажите об этом физиотерапевту или реабилитационному терапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

## **Физическая нагрузка**

### **Вращение стопой**

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Сделайте 10 оборотов по часовой стрелке (вправо) правой стопой (см. рисунок 1).
3. Измените направление и вращайте стопой против часовой стрелки (влево) 10 раз.
4. Выполните это упражнение левой стопой.



Рисунок 1.  
Вращение  
стопой

---

## **Покачивания стопой**

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Направляйте пальцы ног вверх, по направлению к носу. Можно выполнять упражнение обеими стопами одновременно.
3. Затем опустите пальцы ног в направлении пола (см. рисунок 2).
4. Повторите 10 раз.

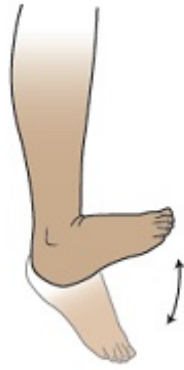


Рисунок 2.  
Покачивания  
стопой

---

## **Сжатие квадрицепсов**

1. Лягте на спину или сядьте и вытяните ноги перед собой.
2. Давите тыльной стороной колена на кровать или на пол, напрягая при этом мышцы верхней части бедра (см. рисунок 3).
3. Оставайтесь в этом положении и вслух отсчитайте 5 секунд. Затем расслабьте мышцы.
4. Повторите 10 раз.



Рисунок 3. Сжатие  
квадрицепсов

---

## **Сжатие ягодичных мышц**

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Плотно сожмите ягодицы, напрягая мышцы (см. рисунок 4).
3. Оставайтесь в этом положении и вслух отсчитайте 5 секунд. Затем расслабьте мышцы.
4. Повторите 10 раз.



Рисунок 4. Сжатие  
ягодичных мышц

## **Упражнение на укрепление отводящей мышцы**

1. Лягте на спину, выпрямив ноги; пальцы ног направьте вверх к потолку.
2. Продвиньте левую ногу в сторону, удерживая носок в положении вверх (см. рисунок 5).
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите 10 раз.
5. Повторите упражнение для правой ноги.



Рисунок 5.  
Упражнение на  
укрепление  
отводящей  
мышцы

---

## **Скольжение пятками**

1. Лягте на спину, выпрямив ноги. Во время упражнения вы можете оставаться в носках, если вам так удобней.
2. Осторожно подтяните правую пятку к ягодицам (см. рисунок 6).
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите 10 раз.
5. Повторите это упражнение для левой ноги.



Рисунок 6. Скольжение  
пятками

---

## **Укрепление отводящей мышцы в положении сидя с помощью эластичной ленты (Thera-band™)**

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку и поставьте ступни на пол.
2. Разместите эластичную ленту вокруг бедер.
3. Разведите колени в стороны, растягивая эластичную ленту (см. рисунок 7).
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Повторите 10 раз.



Рисунок 7.  
Укрепление  
отводящей мышцы  
в положении сидя  
с помощью  
эластичной ленты

---

## **Сжимание подушки в положении сидя**

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку и поставьте ступни на пол.
2. Поместите подушку между коленями.
3. Надавите коленями на подушку (см. рисунок 8).
4. Оставайтесь в этом положении и вслух отсчитайте 5 секунд. Расслабьтесь.
5. Повторите 10 раз.





Рисунок 8.  
Сжимание  
подушки в  
положении сидя

---

## **Махи ногами в положении сидя**

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку и поставьте ступни на пол.
2. Поднимите правую ногу так, чтобы полностью распрямить ее (см. рисунок 9).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
4. Опустите ступню на пол.
5. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение для левой ноги.



Рисунок 9. Махи  
ногами в  
положении сидя

---

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.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 1 - Last updated on January 11, 2019

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center