



腫瘍治療中の運動と活動

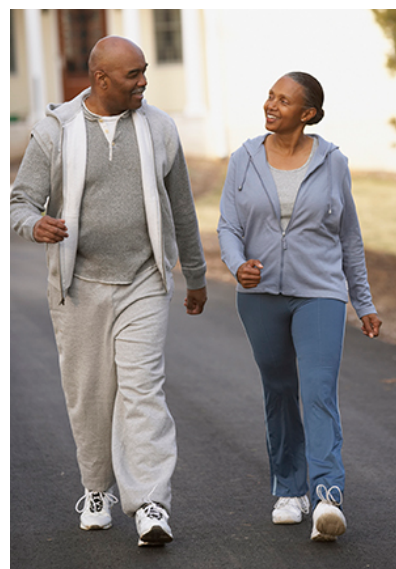
どの様に役立つか、何を行うべきか

この資料は腫瘍治療中および治療後の活動目標と注意事項について記述しています。

何故運動が必要なのか？

あなたの医療プロバイダーはがんの治療中と治療後に定期的に運動することを薦めます。定期的な運動はこの様なことに役立ちます。

- **強さを維持する。** ベッドから出ないでいると毎日 1%から 3%筋力が減少します！
- **倦怠感（疲労感）を少なくする。** 重度の疲労感はがん患者の 75%にまで影響を及ぼします。定期的に歩くプログラムはがんとはん治療に関連する疲労感を乗り越えるのに役立ちます。
- **自分で動き回ることが出来る。** 退院する前にあなたの医療チームは確実にあなたが家で動き回ることが出来、フォローアップの診察にも行くこと出来るようになることを望んでいます。



歩行は力を維持し活力が出るのに役立ちます。

特別な注意が必要？

治療後に血球数が減る可能性があります。血小板と赤血球が減少している場合は行うべきでない運動がいくらかあります。

運動のプログラムについてあなたの看護師または理学療法士か作業療法士に相談して下さい。あなたが安全に出来る運動の種類を見つけて下さい。

毎日の活動目標

入院中のあなたの目標は：

- 一日のほとんどをベッドから出て過ごす。
- 日中は昼寝をし過ぎないようにする。私たちはあなたの目覚めと睡眠のサイクルを出来るだけ通常に近づけるようにしたいと思っています。
- 歩行プログラムを開始する。少なくとも1日に2-3回歩くことを目指して下さい。
 - 歩行は中低度の運動（0~10のスケールで3~5）であるべきです。歩行中、必要に応じて休んで良いです。
 - 病棟を何周すれば1マイルに相当するかを看護師に尋ねて下さい。何周歩いたかを数えて下さい。1マイル歩いたら、フロントデスクのスタッフに伝えて下さい。あなたの病室のドアに貼る足型のシールを差し上げます。（一度に全周する必要はないことを覚えておいて下さい。）
- 1日に1度、力をつけるための決まった運動をして下さい。あなたの理学療法士（PT）あるいは作業療法士（OT）があなたを評価した後に特定の運動を指導する場合があります。

運動

座る－立つ

- 椅子やベッドの様な固い表面に座る。
- 頭を前向きに保つ。
- ゆっくりと立ち上がる。
- 座る。この運動を10回繰り返す。



ブリッジ

- ベッドや硬い表面に背中を下に平らに横たわる。
- 写真のように膝を曲げる。
- 胴体で橋を造るように床からお尻を上に上げる。
- 5 秒間止める。
- 始めの位置に戻る。
- この運動を 10 回繰り返す。



特に注意する事:背骨を中立に保つ！背中を弓なりに反らせないという意味です。

肩の収縮

- 硬い椅子の様な硬い表面に背筋を伸ばして座る。
- 写真の様に両方の肩甲骨を中に寄せる。
- 5 秒間止める。
- 力を抜く。
- この運動を 10 回繰り返す。



ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や気がかりなことがある場合は、あなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。

理学療法: 206.598.4830

Exercise and Activity During Your Oncology Treatment

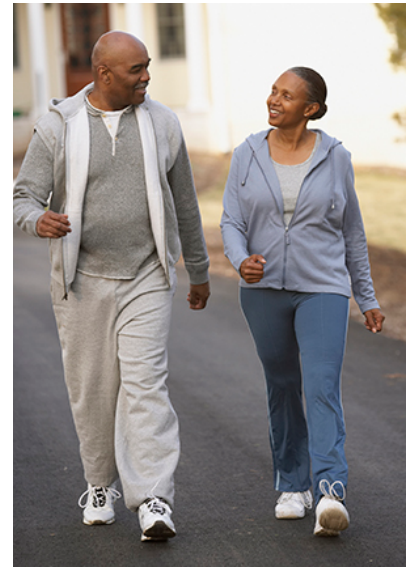
How it can help and what to do

This handout gives activity goals and precautions to follow during and after your oncology treatment.

Why do I need to exercise?

Your healthcare providers advise you to exercise regularly, both before and after your cancer treatment. Regular exercise will help you:

- **Stay strong.** Not getting out of bed can decrease your muscle strength by 1% to 3% every day!
- **Lessen fatigue (tiredness).** Severe fatigue affects up to 75% of people with cancer. A regular walking program helps overcome fatigue related to cancer and cancer treatment
- **Stay mobile.** Before you go home from the hospital, your medical team wants to make sure that you can move around your house and also get around the clinic at your follow-up visits



Walking will help you stay strong and give you energy.

Do I need to take any special care?

Your blood counts may decrease after your treatment. There are some exercises you should not do if you have decreased platelets and red blood cells.

Talk with your nurse or physical or occupational therapist about your exercise program. Find out what types of exercise you can do safely.

Daily Activity Goals

While you are in the hospital, your goals are to:

- Spend most of the day out of bed.
- Avoid taking too many naps during the day. We want to keep your waking and sleeping cycle as close to normal as we can.
- Start a walking program. Aim to walk at least 2 to 3 times a day.
 - Walking should be a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10). It is OK to rest as needed while you are walking.
 - Ask your nurse how many laps around the unit equal 1 mile. Keep track of how many laps you walk. When you have walked 1 mile, tell the front desk staff. They will give you feet to place on your door! (Remember that you do not need to walk all the laps at once.)
- Do a strengthening routine once a day. Some basic exercises are below. Your physical therapist (PT) or occupational therapist (OT) may also give you specific exercises to work after they assess you.

Exercises

Sit to Stand

- Sit on a firm surface, such as a chair or your bed.
- Keep your head facing forward.
- Stand up slowly.
- Sit and repeat 10 times.



Bridge

- Lie flat on your back in bed or on a firm surface.
- Bend your knees as shown.
- Lift your buttocks off the floor to form a bridge with your body.
- Hold for 5 seconds.
- Return to start.
- Repeat 10 times.



Special Instructions: Remember to keep a neutral spine! This means your back is not arched.

Shoulder Retraction

- Sit tall on a firm surface, such as a hard chair.
- Pinch your shoulder blades together as shown.
- Hold for 5 seconds.
- Relax.
- Repeat 10 times.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Physical Therapy: 206.598.4830