



Tập Thể Dục và Hoạt Động Trong Quá Trình Điều Trị Bướu của Bạn

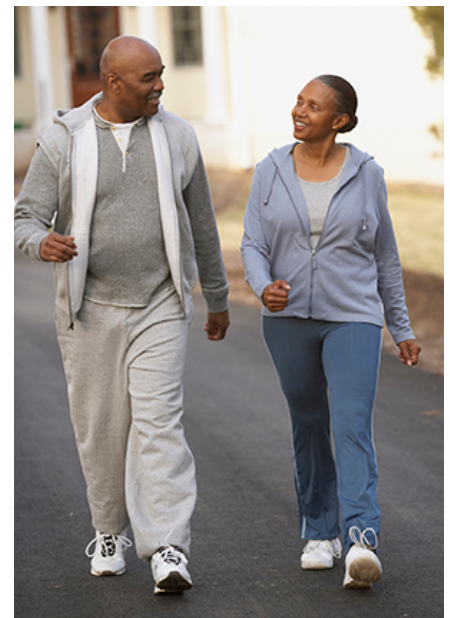
Nó giúp ích như thế nào và phải làm gì

Tài liệu này giải thích mục đích hoạt động và biện pháp phòng ngừa để bạn tuân theo trong thời gian và sau khi điều trị bướu.

Tại sao tôi cần tập thể dục?

Bác sĩ của bạn khuyên bạn nên tập thể dục thường xuyên, cả trước và sau khi điều trị bướu. Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp bạn:

- **Giữ mạnh khỏe.** Không ra khỏi giường làm giảm sức mạnh cơ bắp của bạn từ 1% đến 3% mỗi ngày!
- **Giảm mệt mỏi (mệt nhọc).** Mệt mỏi nghiêm trọng ảnh hưởng đến 75% bệnh nhân ung thư. Chương trình đi bộ thường xuyên giúp khắc phục vấn đề mệt mỏi liên quan đến ung thư và điều trị ung thư.
- **Duy trì di động.** Trước khi bạn từ bệnh viện về nhà, đội ngũ y tế của bạn muốn đảm bảo bạn không có trở ngại khi di chuyển xung quanh trong nhà và đi đến phòng mạch tái khám.



Đi bộ sẽ giúp bạn giữ mạnh khỏe và cấp năng lượng.

Tôi có cần chăm sóc đặc biệt không?

Số lượng máu của bạn có thể giảm sau khi điều trị. Có một số thể dục bạn không nên tập nếu bạn có giảm tiểu cầu và hồng cầu.

Nói chuyện với y tá hoặc nhân viên vật lý trị liệu hoặc nhân viên trị liệu nghề nghiệp về chương trình tập thể dục của bạn. Tìm hiểu loại thể dục nào bạn được tập an toàn.

Mục Đích Hoạt Động Hàng Ngày

Khi bạn ở trong bệnh viện, tiêu chuẩn của bạn là:

- Tuân thủ dành hầu hết thời gian trong ngày ra khỏi giường.
- Đừng ngủ trưa quá nhiều trong ngày. Chúng tôi muốn giữ chu kỳ thức và ngủ của bạn càng gần như bình thường càng tốt.
- Bắt đầu chương trình đi bộ. Mục đích đi bộ ít nhất 2 đến 3 lần một ngày.
 - Đi bộ phải ở mức độ vừa phải (từ 3 đến 5 của mức độ 0 đến 10), bạn được nghỉ ngơi khi cần trong khi đi bộ.
 - Hỏi y tá của bạn đi bao nhiêu vòng quanh trong đơn vị là bằng 1 dặm. Theo dõi số vòng quanh bạn đi bộ. Khi bạn đã đi được 1 dặm, hãy báo cho nhân viên làm việc ở bàn giấy phía trước. Họ sẽ cho bạn một hình ảnh dấu chân để dán trên cửa phòng của bạn về khuyến khích! (Hãy nhớ rằng bạn không cần phải đi tất cả các vòng quanh cùng một lúc).
- Thường xuyên tập luyện sức mạnh mỗi ngày một lần. Dưới đây là một số tập thể dục cơ bản. Nhân viên vật lý trị liệu (PT) hoặc nhân viên trị liệu nghề nghiệp (OT) của bạn cấp cho bạn những động tác đặc biệt để tập sau khi họ thăm định bạn.

Bài Tập Thể Dục

Ngồi và đứng

- Ngồi trên nơi cứng, như là cái ghế hoặc giường của bạn.
- Giữ đầu của bạn hướng về phía trước.
- Từ từ đứng lên.
- Ngồi xuống một lần nữa và lặp lại 10 lần.



Nâng mông

- Nằm ngửa trên giường hoặc nơi cứng.
- Cong đầu gối như hình bên phải.
- Nâng mông lên khỏi sàn để cơ thể bạn làm thành một cây cầu.
- Giữ 5 giây.
- Bắt đầu làm lại.
- Lặp lại 10 lần.



Hướng dẫn đặc biệt: Hãy nhớ giữ xương sống thẳng! Điều này có nghĩa là không cong lưng của bạn

Hai vai rút lại

- Ngồi thẳng lưng trên nơi cứng, như là ghế cứng.
- Siết chặt hai bả vai với nhau như hình bên phải.
- Giữ 5 giây.
- Thư giãn.
- Lặp lại 10 lần.



Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn là quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc.

Nhân viên vật lý trị liệu:
206.598.4830

Exercise and Activity During Your Oncology Treatment

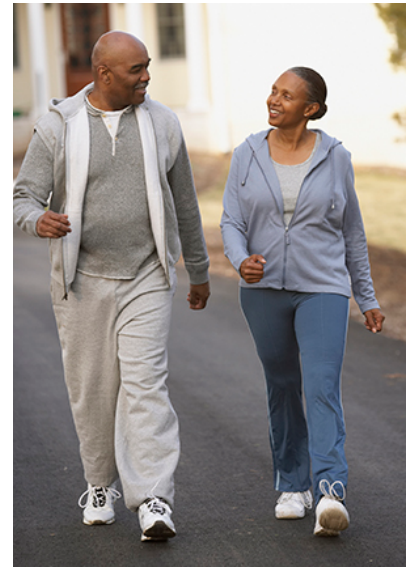
How it can help and what to do

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