

Καρκινοπαθείς Παραμείνετε σωματικά Δραστήριοι

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Η σωματική δραστηριότητα, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη διάγνωση του καρκίνου, είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στο να μειωθεί η κόπωση, να αυξηθεί η μυϊκή δύναμη και να ελαττωθούν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Η τακτική σωματική δραστηριότητα που περιλαμβάνει αερόβια άσκηση και μυϊκή ενδυνάμωση, μπορεί να σας βοηθήσει να ανταπεξέλθετε στις θεραπείες σας και να μειώσει τις παρενέργειές τους. Επιπλέον, οι μυϊκές διατάσεις συμβάλλουν στην αποκατάσταση της ευλυγισίας σας, όπου έχει μειωθεί το εύρος κίνησης λόγω χειρουργικής επέμβασης ή ακτινοβολίας. Γενικά, επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα έχει τα ακόλουθα οφέλη:

- Βοηθά στη μείωση της κόπωσης, την πιο συχνή παρενέργεια της θεραπείας του καρκίνου
- Βελτιώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους και σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα
- Βοηθά στη διατήρηση ή τη βελτίωση της λειτουργικής σας ικανότητας (της ικανότητάς σας να πραγματοποιείτε καθημερινά και με αυτονομία διάφορες εργασίες)
- Βελτιώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, την όρεξη σας, τη μυϊκή σας δύναμη, το εύρος κίνησης των αρθρώσεών σας
- Δεν αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης λεμφοιδήματος που σχετίζεται με τον καρκίνο του μαστού, ενώ μπορεί να συμβάλλει στη μείωση αυτών των συμπτωμάτων
- Μειώνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης της νόσου

Μην σας απασχολεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης που βρίσκεστε.
Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε διαθέσιμο για να ασκηθείτε.

Ξεκινώντας

Κάνετε τα πράγματα απλά

Αποφύγετε την αδράνεια! Αν αρχίσετε να ασκείστε άμεσα μετά τη διάγνωση, θα αισθανθείτε καλύτερα. Χρησιμοποιείτε την σκάλα και όχι τον ανελκυστήρα για να ανεβείτε στο σπίτι σας. Πηγαίνετε βόλτα το σκύλο σας. Περιποιηθείτε τον κήπο σας. Βρείτε ευκαιρίες να κινείστε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



Συζητήστε με το γιατρό σας

Μιλήστε με τον θεράποντα γιατρό σας πριν ξεκινήσετε. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν περιορισμοί ως προς τη σωματική σας δραστηριότητα λόγω λήψης φαρμάκων, χειρουργικών επεμβάσεων ή της ακολουθούμενης θεραπείας.



Αναζητήστε υποστήριξη από ειδικούς

Ρωτήστε αν το νοσοκομείο σας, ή κάποιο γυμναστήριο παρέχει εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης για καρκινοπαθείς. Πιστοποιημένοι ειδικοί της άσκησης, κατάλληλα καταρτισμένοι φυσικοθεραπευτές ή μέλη της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης.



Διαμορφώστε ένα πρόγραμμα

Κρατήστε καθημερινά ένα ημερολόγιο καταγραφής της άσκησής σας, σημειώνοντας το βαθμό κόπωσης (σε κλίμακα 0-10), τα φάρμακα και τις θεραπείες σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι ταιριάζει καλύτερα σε εσάς. Βρείτε ένα άτομο από το οικογενειακό σας περιβάλλον, την εργασία σας ή την ομάδα υποστήριξης καρκινοπαθών για να ασκείστε μαζί, διατηρώντας ένα σταθερό κίνητρο.



Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση βελτιώνει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας αποθηκεύει και χρησιμοποιεί την ενέργεια, καθώς επίσης την αντοχή και την υγεία της καρδιάς σας. Ασκηθείτε προοδευτικά με τελικό στόχο τα 150 λεπτά άσκησης / εβδομάδα σε μέτρια ένταση (όπως περπάτημα, ήπια ποδηλασία, γιόγκα, ή άσκηση στο νερό), ή τα 75 λεπτά άσκησης / εβδομάδα σε υψηλότερη ένταση (όπως γρήγορο περπάτημα, τένις ή πεζοπορία στο βουνό), ή ακολουθείστε έναν συνδυασμό των δύο.

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα!



Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες / εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης έως 30-60 λεπτά την ημέρα.



Θυμηθείτε: Ασκηθείτε ακόμη και για 5 ή 10 μόνο λεπτά την ημέρα. Στοχεύστε στα 20-30 λεπτά συνεχόμενα. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αρκετές σύντομες συνεδρίες άσκησης μπορεί να αποδίδουν καλύτερα από μία συνεδρία μεγάλης διάρκειας.

Προφυλάξεις και Συμβουλές για Αερόβια Άσκηση

Ορισμένες φαρμακευτικές αγωγές (χημειοθεραπεία, κ.λπ.) και θεραπείες (χειρουργική επέμβαση και ακτινοβολία) για τον καρκίνο συνήθως προκαλούν παρενέργειες. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας, σχετικά με συγκεκριμένες προφυλάξεις κατά την άσκηση. Για παράδειγμα:

- Εάν έχετε περιφερική νευροπάθεια, να προσέχετε όταν βαδίζετε στον κυκλιόμενο διάδρομο — κρατηθείτε από τις χειρολαβές.
- Εάν έχετε αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης ή δερματικούς ερεθισμούς, αποφύγετε τις πισίνες.
- Αποφύγετε την άσκηση εάν έχετε ενεργή λοίμωξη (πυρετό), ή πολύ πρόσφατη χειρουργική επέμβαση, αν αισθάνεστε πολύ μεγάλη κόπωση, ή δυσκολία στο περπάτημα.
- Ορισμένες θεραπείες μπορεί να επηρεάζουν και να προκαλούν βλάβη στην καρδιά σας. Ρωτήστε το γιατρό σας εάν έχετε λάβει οποιαδήποτε θεραπεία που προκαλεί καρδιοτοξικότητα. Κάνετε καρδιολογικό έλεγχο πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης.

Μυϊκή ενδυνάμωση



Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης είναι σημαντική για τα άτομα που πάσχουν από καρκίνο, επειδή ενισχύει το μυϊκό σύστημα. Ο μυϊκός ιστός παίζει σημαντικό ρόλο στην ισορροπία, την αίσθηση κόπωσης και την ποιότητα της ζωής. Επίσης, οι μύες μπορεί να είναι σημαντικοί για την επεξεργασία των φαρμάκων της χημειοθεραπείας. Παρόλα αυτά, δεν χρειάζεται να γίνετε body builder! Η μυϊκή ενδυνάμωση μπορεί να κάνει την καθημερινότητά σας ευκολότερη και ασφαλέστερη.

Ποιο είδος;

Αλτήρες, λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, με μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή/ήπια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 10-15 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Αυξήστε προοδευτικά την ένταση της προσπάθειας μειώνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων (8-12 επαναλήψεις).



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από πιστοποιημένους επιστήμονες της άσκησης. Θα σας υποδείξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και το σωστό τρόπο αναπνοής. Εάν έχετε λεμφοίδημα, μπορεί να σας είναι ωφέλιμο να φορέσετε ένα μανίκι συμπίεσης για τον βραχίονα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και η μυϊκή ενδυνάμωση βρίσκονται στο επίκεντρο των προγραμμάτων άσκησης για τους ασθενείς με καρκίνο. Παρόλα αυτά, μπορείτε να απολαύσετε και να επωφεληθείτε και από άλλες δραστηριότητες.

Ευλυγισία

Κάνετε με προσοχή μυϊκές διατάσεις 2-7 ημέρες / εβδομάδα, μέχρι το σημείο της ήπιας τάσης τους. Διατηρείστε τη διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα. Σιγουρευτείτε ότι κάνετε διατάσεις στις περιοχές που συνιστώνται από τους επαγγελματίες υγείας και άσκησης.



Κάνετε περισσότερα βήματα

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο, ή μια συσκευή καταγραφής της δραστηριότητας για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυξήστε προοδευτικά τον αριθμό των βημάτων με στόχο τα 7.000-9.000 βήματα / ημέρα.



Διασκεδάστε

Βρείτε διασκεδαστικούς τρόπους για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Χορέψτε με το αγαπημένο σας τραγούδι. Δοκιμάστε γιόγκα. Παίξτε με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε τόσο πιο συχνά μπορείτε.



Ισορροπία

Οι ασκήσεις ισορροπίας μπορεί να περιλαμβάνουν ορθοστάτηση στο ένα πόδι, περπάτημα κατά μήκος μιας γραμμής, ή τη χρήση μιας πλατφόρμας ισορροπίας. Ασκηθείτε σε χώρους χωρίς εμπόδια και χρησιμοποιήστε μια καρέκλα ή τον τοίχο για υποστήριξη, εάν είναι απαραίτητο.



Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς

- Ξεκινήστε με προσπάθειες ήπιας έως μέτριας έντασης. Εάν αισθάνεστε έντονη κόπωση (συνήθως 2-3 ημέρες μετά τη χημειοθεραπεία), εξακολουθήστε να κάνετε ήπιες δραστηριότητες. Απλά, μειώστε τη διάρκεια της άσκησης εκείνες τις μέρες.
- Αυξήστε σταδιακά το ρυθμό και χρόνο που αφιερώνετε για σωματική δραστηριότητα. Ξεκινήστε από χαμηλά επίπεδα άσκησης και προχωρήστε με αργό ρυθμό!
- Κάνετε προθέρμανση και αποθεραπεία σε ήπιο ρυθμό αντίστοιχα πριν και μετά την άσκηση.

Επιπλέον Πληροφορίες

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα ασθενών με καρκίνο, αναζητήστε στο διαδίκτυο:

- Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία: www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/stayingactive/physical-activity-and-the-cancer-patient.html
- Εθνικό Ενιαίο Δίκτυο Καρκίνου: www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/exercise.aspx