

A fizikai aktivitás szerepe a rákbetegek rehabilitációjában

Összeállította

dr. Borsos Terézia



Onkológiai gyógytorna és onkológiai helyreállító fitness

Cancer Recovery Fitness®





Tisztelt Olvasó!

Felhívjuk a figyelmét, hogy az itt található tartalmak csak tájékoztató, ismeretterjesztő jellegűek, önmagukban nem alkalmasak arra, hogy a betegek vagy hozzátartozóik öngyógyításra használják.

A kezelőorvos véleményét minden esetben ki kell kérni!

Az oldal üzemeltetője semmilyen felelősséget nem vállal az itt megosztott tartalmak felhasználásából eredő egészségügyi problémákért.

Diagnózis, kemoterápia és testmozgás

A mellrák diagnosztizálása előtti és utáni testgyakorlás javítja a túlélést, csökkenti a daganat visszatérésének kockázatát – állítja egy tanulmány, melynek címe:

„Fizikai aktivitás a magas kockázatú mellrák kemoterápiája előtt, alatt és után: kapcsolat a túléléssel”

A tanulmány összefoglalóját online közzétették 2020. április 2-án, a Nemzeti Rákkutató Intézet folyóiratában. - Írja a Breastcancer.org

Az Egyesült Államok Egészségügyi és Humán Szolgáltatási Minisztériuma (HHS) ajánlja a felnőtteknek

- ❖ legalább 2,5 - 5 órás mérsékelt intenzív testmozgást hetente, (a gyaloglást mérsékelt intenzitásúnak tekintik)
- ❖ vagy heti 75 perctől 2,5 óráig tartó erőteljes intenzitású testmozgást. (A futást vagy más nagy intenzitású kardioedzést erőteljes intenzitásnak tekintik.)

A HHS azt is ajánlja, hogy a felnőttek hetente legalább két napig végezzenek izomerősítő gyakorlatokat.

Kérdőíves felmérés

Számos szervezet, köztük az **Amerikai Rák Társaság** és az **Amerikai Sportgyógyászati Főiskola**, gyakorlati ajánlásokat tett közzé kifejezetten a rákbetegek és túlélők számára, ennek ellenére a legtöbb rákkal diagnosztizált ember nem edz rendszeresen.

A tanulmányról:

Ebben a tanulmányban a kutatók megvizsgálták, hogyan befolyásolja a testmozgás az emlőrákkal diagnosztizált nőknél a magas kockázatot, illetve a recidíva (a rák megismétlődése) kockázatát.

A tanulmányban **1340 nő** vett részt, akiknél I., II. vagy III. stádiumú mellrákot diagnosztizáltak. Az összes nőnél műtétet végeztek a rák eltávolítására, majd kemoterápiás kezelést kaptak.

A nők kérdőíveket töltöttek ki a diagnózis előtti testmozgási szokásaikról, valamint a diagnózis utáni testmozgási rutinról.

A kérdőívekben a következő kérdések szerepeltek:

- ❖ milyen típusú testmozgást végeznek
- ❖ mennyi ideig gyakoroltak
- ❖ milyen gyakran gyakoroltak

A nők négyszer töltötték ki a kérdőíveket:

- ❖ amikor felvételt nyertek a vizsgálatba
- ❖ amíg kemoterápiás kezelésben részesültek
- ❖ 1 évvel az emlőrák kezelés befejezése után
- ❖ 2 évvel az emlőrák kezelés befejezése után

A kutatók megállapították, hogy azoknál a nőknél, akik megfeleltek a HHS iránymutatásának, azaz heti 2,5 órás közepes intenzitású testmozgást végeztek az emlőrák diagnosztizálása előtt és után,

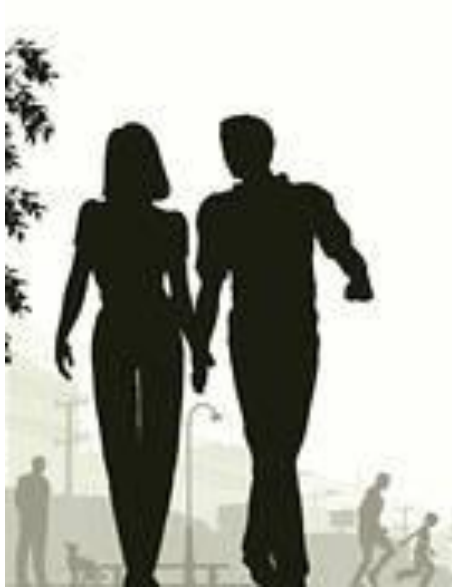
- ❖ **55% -kal alacsonyabb** a recidíva (visszatérés) kockázata azokhoz a nőkhöz képest, akik nem teljesítették a minimum irányelveket,
- ❖ **68% -kal alacsonyabb** az elhalálozás kockázata.

Még azok a nők is, akik csak a mellrák kezelésének befejezése után kezdtek el edzeni, és részesültek a fizikai aktivitás előnyeiből

- ❖ **46% -kal alacsonyabb** volt a megismétlődés kockázata, és
- ❖ **43% -kal alacsonyabb** az elhalálozás kockázata, mint azon nők esetében, akik nem teljesítették a minimum irányelveket.

Az eredmények azt is megállapították, hogy heti néhány órás következetes testmozgás ugyanolyan túlélési előnyöket eredményezett, mint a hetente hosszabb ideig történő intenzív edzések.

Ajánlások



A séta nagyszerű módja a kezdésnek.

Sétálhat 10 -15 percet a munkavégzés előtt, ha leszáll a buszról vagy villamosról egy megállóval hamarabb, vagy ha a munkahely épületétől távolabb parkol.

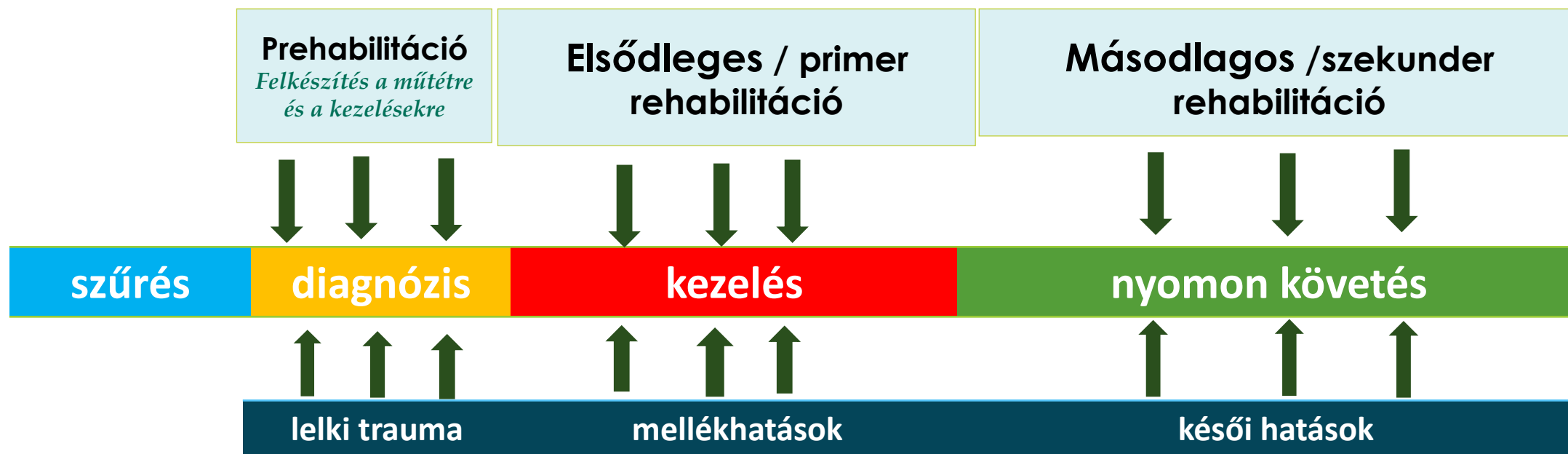
Terveket készíthet arra is, hogy munka után sétáljon egy barátjával, akkor valószínűbb, hogy betartja az edzéstervet.

Nem számít az életkor, soha nem késő,
vagy túl késő elkezdni.



Ajánlott testmozgás a rákrehabilitáció szakaszaiban

A **primer szakaszban**, a műtét után és a kemo-, radio- és egyéb kezelések alatt **onkológiai gyógytorna**, míg a **szekunder szakaszban**, az aktív kezelések utáni időszakban **onkológiai fitness** ajánlatos, gyógytornász-fitnesszéner vezetésével.



Az onkológiai gyógytorna

<https://onkol.hu/betegeknek/fekvo-es-jarobeteg-ellatas/gyogytorna-reszleg/>
<http://daganatok.hu/rehabilitacio/>

- ❖ Az onkológiai gyógytorna alkalmazásának főbb céljai
- ❖ A mozgásterápia főbb sajátosságai
- ❖ A gyógytorna jelentősége a daganatos betegek számára
- ❖ Hogyan segít a gyógytorna?

*Az **onkológiai gyógytorna** céljairól és áldásos hatásáról nagy részletességgel tájékoztatnak a magyar nyelvű weblapok is. (pl. daganatok.hu, onkol.hu, rakgyogyaszat.hu, stb.)*

*Az **onkológiai fitnessről** magyar nyelvű leírást nem találtam, ezért egy amerikai programot mutatok be.*

Cancer Recovery Fitness ®

Onkológiai helyreállító fitness

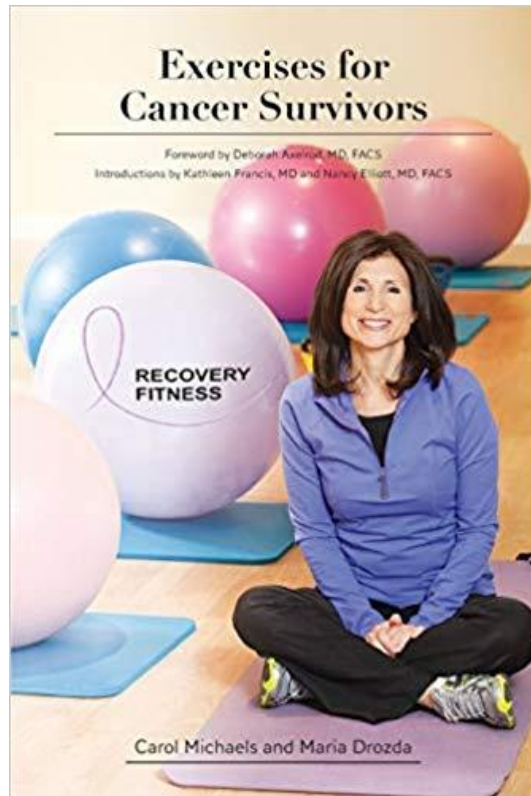
Cancer Recovery Fitness ®



Ez egy nemzetközileg elismert edzésprogram, amelynek célja a rákos betegségben szenvedő emberek gyógyulása **a műtét és az elsődleges kezelések után**. Ez a program alkalmas a rákos fáradékonyság enyhítésére, és az osteoporózis megelőzésére. Javítja a testtartást, az egyensúlyérzést, és általában jó hatással bír a közérzetre és az életminőségre.

A Cancer Recovery Fitness alapítója **Carol Michaels**, díjnyertes gyakorlati szakember, szerző és tanácsadó. Diplomáját a Pennsylvaniai Egyetem Wharton Iskolájában szerezte. Több mint 20 éves tapasztalattal rendelkezik, mint fitnessz szakember. Ez idő alatt többszáz rákos beteggel dolgozott.

Könyvének címe: *Gyakorlatok a ráktúlélők számára*

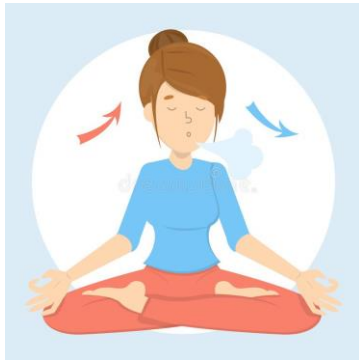


A **Recovery Fitness®** programot saját edzői gyakorlatából, és sok egészségügyi szakember közreműködésével gyűjtött adatok alapján fejlesztette ki.

A könyvében leírja többek közt a **4 fizikai alaptevékenységet**, ami lehetővé teszi a betegek számára, hogy átvegyék az irányítást a testi, és lelki egészségük fölött:

1. **Relaxációs légzés**
2. **Aerob testmozgás**
3. **Nyújtás**
4. **Erősítő edzés / rezisztencia edzés**

1. Relaxációs légzés



A tudatosan végzett légzőgyakorlatok jó hatással vannak a szervezetre, különösképpen az idegrendszerre.

Carol Michaels az alábbi légzőgyakorlatot javasolja:

- ❖ Belégzés 5 másodpercig, feltölti a mellkasát levegővel.
- ❖ Kilégzés 5 másodpercig, köldököt a gerinc felé húzva.
- ❖ Közben képzelje el, hogy az összes feszültség és stressz minden kilégzéssel elhagyja a testét.

2. Aerob testmozgás



Az aerob testmozgás elengedhetetlen a jó egészséghez. Furcsának tűnhet, de a testmozgás valójában hozzájárulhat a fáradtság csökkentéséhez, amelyet a kezelések okozhatnak.

Az előnyök kihasználásához nem kell maratont futni, bármely olyan mozgás, **amely megemeli a pulzusszámot és a légzést**, aerobnak számít.

A séta az aerob testmozgás egyik legegyszerűbb módja. Lehet, hogy az elején csak rövid ideig sikerül, de fokozatosan erősödni fog a szervezet, alkalmazkodik a terheléshez.

Próbáljon minden alkalommal kissé távolabb menni, amíg nem tud minden nap 30–45 percig sétálni - írja a szerző.

Ha ez nem megy, akkor meg lehet próbálni napi 1-3 alkalommal 15 -15 percig.

Vannak élvezetesebb aerob tevékenységek is, mint például *túrázás, tánc, kerékpározás vagy úszás.*

3. Nyújtás



A rendszeres nyújtás fokozatosan javítja a testtartást, az ízületek mozgástartományát és a test rugalmasságát.

Minél idősebb valaki, annál fontosabb a napi nyújtás a rugalmasság fenntartása érdekében.

Eleinte a fáradtság és az alacsony kitartás miatt csak rövid ideig sikerül, de a türelem és a kitartás megtérül.

Különösen a sugárterápia után érezheti a beteg túl merevnek az ízületeit. Ahogy erősödik a test, további előnyöket tapasztalhat.

Általában minden egyes nyújtási gyakorlatot naponta 2–5 alkalommal kell elvégezni a gyógyulás kezdetén.

Amit a biztonságos nyújtásról tudni kell



- ❖ A nyújtó gyakorlatok előtt 5-10 perc bemelegítés szükséges. Például helyben járás és karkörzés, vagy szobakerékpározás.
- ❖ Lassan mozogjon, ellenőrzött mozdulatokkal. Kerülje az ugráló mozgásokat.
- ❖ A szakaszosan végzett nyújtó gyakorlatok lassú elvégzése lehetővé teszi a szövetek megnyújtását anélkül, hogy azok károsodnának.
- ❖ Próbálja meg elérni a lehető legnagyobb fájdalommentes mozgástartományt. Tartsa addig a szakaszt, amíg egy kis feszültséget érez, de ne nyújtson a fájdalomig. Cél az ízületi mobilitás helyreállítása, és a maradék hegszövet lebontása.
- ❖ Ha egy adott szakasz túl nehéz, ne nyújtson tovább!

4. Erősítő edzés / rezisztencia edzés



Miután nyújtással elérte az elfogadható mozgási tartományt, és orvosával megbeszélte a lehetőségeket, ideje visszaépíteni az izomerőt. Az erőedzés olyan gyakorlatok összessége, melyek során az izmok összehúzódását „külső ellenállással” fokozzuk. Ezt a külső ellenállást kiválthatják súlyzók, vizes palackok, de a legkényelmesebbek a csuklóra /bokára rögzíthető tépőzáros súlyzók.

Az erősítő edzésnek számos előnye van:

- ❖ növeli a teherbírásunkat, az izomtónust, az állóképességünket,
- ❖ javítja az egyensúlyt és a testtartást,
- ❖ javítja az életminőséget azáltal, hogy a tevékenységeket könnyebbé és élvezetesebbé teszi,
- ❖ véd a megsérülésektől,
- ❖ növeli az önbizalmat.



Számos friss tanulmány szerint az erőedzés hozzájárul az ideális vérnyomás- és stressz-szint kialakításához.

Azért is fontos az **erősítő edzés**, mert a kemoterápia súlygyarapodást okozhat, és megváltoztathatja az izom-zsír arányt. A zsír bármelyik testrészre lerakódhat, megváltoztatva a testalkatot, és ezt csak fogyókúrákkal nem lehet befolyásolni.

Erősítő edzéssel izomtömeget lehet növelni. A több izom növeli az anyagcserét, ami segít egészséges szinten tartani a testsúlyt.

Ezen kívül az erősítő edzés segít az erős csontok felépítésében. Ez azért fontos, mert számos rákkezelés növeli az osteoporosis kockázatát, amely törékennyé teszi a csontokat.

Már a hetente 2 alkalommal végzett rezisztencia edzés is növelheti a metabolikusan aktív (a zsírt és a cukrot elégető) izomzat tömegét, emellett az izomerő növelése rövid időn belül könnyíti a gyakorlatok kivitelezését, és sikerélményt ad a tréningezőnek.

Kezdetben 5 perc tréning is elég, és fokozatosan emelhetjük 10 percre bár heti 2 alkalommal.

Carol Michaels ajánlása: 8 lépés az edzés elkezdéséhez a rákkezelés után

Mielőbb el kell kezdeni az edzést, de nagyon óvatosan!

Az edzésprogram nem csak a rákot kísérő fáradékonyság enyhítésére jó, hanem egyéb mellékhatás - neuropathia, csökkent mozgástartomány, gyengeség, nyiroködéma és depresszió – esetén is segíthet.

Tippek, hogy a testmozgás biztonságos és sikeres legyen:

1. *Készítsen edzéstervet egyéni igényei szerint!* Ez csak orvosi vizsgálat után történhet meg. Ha műtét történt, akkor tudnia kell, mely izmokat és nyirokcsomókat is érinthette. Legyen körültekintő! Vegye figyelembe, milyen gyógyszert szed, ami esetleg befolyásolná az egyensúlyt stb.

2. *Egyértelmű célokat határozzon meg!* Hasznos, ha konkrét, elérhető rövid- és hosszú távú testmozgási céljai vannak. Pl. lefogyni, izomtömeget növelni, nagyobb mozgástartományt elérni a vállízületben, vagy javítani a hangulaton. Nem számít, milyen célokat tűz ki, módosíthatja azokat az egészség, a munka és a családi élet változásainak tükrében.

3. A gyakorlás időzítése: Akkor kell gyakorolni, amikor a szervezet energiaszintje a legmagasabb. Kövesse nyomon az egész napi energiaszintet, hogy megtalálja a legjobb időt a testmozgáshoz! A fájdalom és a fáradtság napról napra, akár óráról órára változhat. Például, ha úgy érzi, hogy délután több energiája van, akkor délután kell gyakorolnia.

4. Kezelje rugalmasan a napi rutinját! Legfontosabb szabály, hogy hallgasson a testére. Ha közeledik az edzés ideje, és nem érzi jól magát, akkor módosítani kell a napirenden, vagy a gyakorlatok összetételén.

5. Legyen türelmes! Minden ember egyedi, és másképp gyógyul. A helyreállítási sebesség függ a kezelések előtti fitness szintjétől és az elvégzett kezelések típusától. Ha még nem kezdett el gyakorolni, ne rohanjon. Csak azokkal a gyakorlatokkal indítson, amit szívesen csinál. Lassan adja hozzá az újabb tevékenységet. Ahogy jobban érzi magát, növelheti ennek a tevékenységnek a szintjét, vagy hozzáadhat egy újabbat.

6. Válasszon séta útvonalat! A séta mindenképpen legyen benne az edzéstervében. Ez a legjobb aerob edzés. Kezdje rövid sétákkal, és menjen minden alkalommal egy kicsit távolabb. Növelje a séta gyakoriságát, miközben lassan növeli a távolságot. A mindössze napi 15 perc is javíthatja az energiaszintet és a hangulatot.

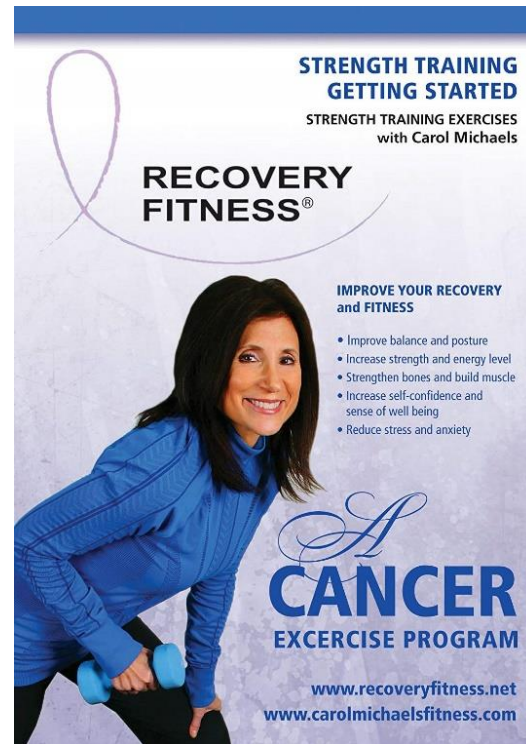
7. Keresse fel orvosát! Egészségügyi és gyógyulási folyamata folyamatosan változik. Fontos, hogy orvosa ellenőrizze a vérképét, izom- és ízületi fájdalmait, émelygését és fáradtságát. Előfordulhat, hogy tartós egészségügyi problémái is vannak, amelyeket a gyógytornásznak vagy a nyiroködéma terapeutának értékelnie kell.

8. Kérjen segítséget! Általában a gyakorlati rutinnak relaxációs légzéssel, nyújtással, aerob testgyakorlással és erőedzéssel kell kezdődnie, beleértve az egyensúlyi gyakorlatokat.

Nem tudja, hol kezdje? Kérdezze meg orvosát vagy más szakembert, akik megtervezhetik az Ön egyedi helyzetének és fitness szintjének megfelelő programot.

Carol Michaels DVD-ket készített, és létrehozta az **onkológiai helyreállítási tanfolyamát** a Szakmai Oktatók Országos Szövetségével együttműködésben. A DVD-k bérelhetők és megvásárolhatók.

<https://www.carolmichaelsfitness.com/dvd>





A fizikai aktivitás / testmozgás fontos része a rákbetegek komplex rehabilitációjának.

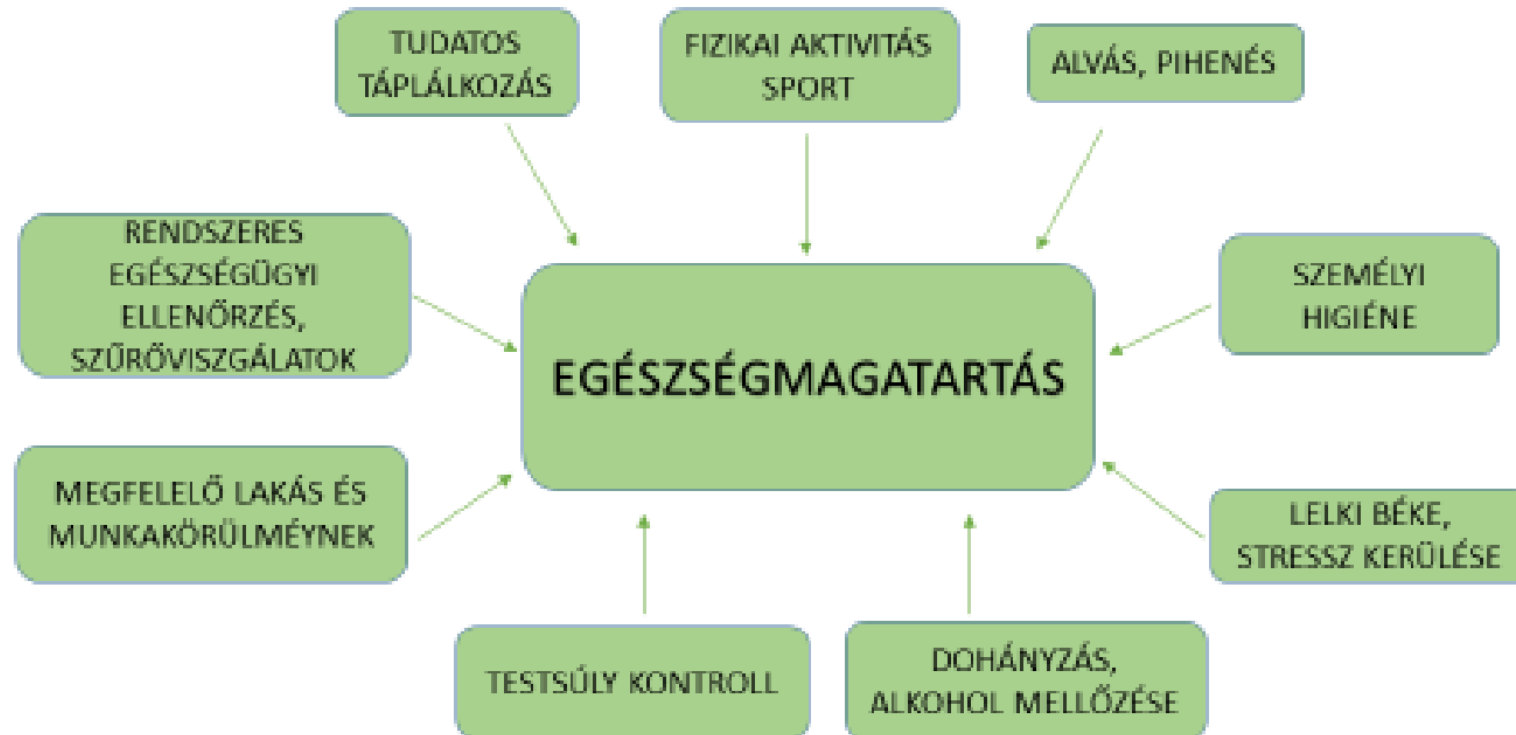
Az életmód megváltoztatása segíthet igazán megbirkózni a késői hatásokkal.

Bár az életünket *testi, lelki, társadalmi és gazdasági tényezők* is befolyásolják, mégis az egyéni szerepünk a döntő tényező az életmódunk kialakításában.

Ha valaki egészségtelen életmódban élt évtizedekig, és a rákkezelés után is ugyanazt az életmódot akarja folytatni, a kezelés eredményességét veszélyezteti.

A helyes életmód valójában egy egészséges magatartás, ami folyamatosan fenntartja a személyre szabott fizikai aktivitást, a helyes táplálkozást és a test-lelek egyensúlyt.

Az egészségmagatartás befolyásoló tényezői Harris és Guten szerint (1979)



MÉRSÉKELD



TV nézés - inkább próbáld ki a téli olimpián látott sportokat!
Ülő tevékenységek.
Járművel való közlekedés.

NYÚJTSD ÉS ERŐSÍTSD IZMAIDAT!

HETENTE 2-3
alkalommal



Végezz nyújtó gyakorlatokat!
Próbáld ki a jógát!
Használd bátran a súlyzót!

DOLGOZTASD MEG A SZÍVEDET ÉS A TÜDŐDET!

HETENTE 3-5
alkalommal



Menj el korcsolyázni a családdal!
Menj el úszni, futni!
Hívd el barátaidat kosárlabdázni vagy focizni!

GYALOGOLJ GYAKRAN ÉS MARADJ AKTÍV!

MINDENNAP



Menj át kollégádhoz ahelyett, hogy felhívnád őt.
Sétálj a szabadban!
Lépcsőzz, ne liftezz!

Felhasznált források:

Fizikai aktivitás a mellrák kemoterápiája előtt, alatt és után: kapcsolata a túléléssel

<https://www.breastcancer.org/research-news/exercise-improves-survival-and-reduces-risk>

A túlélő-program 4 hatékony eleme

<https://www.cancer.net/blog/2016-11/4-components-effective-exercise-program-survivors>

8 lépés az otthoni edzés elindításához a rákkezelés után

<https://www.cancer.net/blog/2016-09/8-steps-starting-exercise-after-cancer-treatment>

Fizikai aktivitási tippek a túlélők számára

<https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors>

Gyakorlati videók

<https://www.carolmichaelsfitness.com/dvd>