

# Rákbetegség után is aktívan



**A**z inaktív életmód izomgyengeséghez és a mozgástartomány beszűküléséhez vezethet. Testmozgás közben „boldogsághormon”, endorfin szabadul fel a szervezetben, mely jótékonyan hat a hangulatra és a kedélyállapotra. Többek között ezért fontos, hogy a rákbetegség kezelése során a beteg – a körülményekhez mérten – a lehető legtovább megőrizze fizikai aktivitását, illetve a kezelés befejezését követően visszanyerje vagy legalább megközelítse korábbi erőnlétét.

Számos tényezőtől függ, hogy az adott beteg számára milyen jellegű, intenzitású és időtartamú testmozgás az ideális, így pl. a daganat típusától és stádiumától, a kezelés típusától, a beteg erőnléti állapotától és preferenciáitól.

A kezelés alatt az aktív életmód elsődleges célja a szervezet fitten és aktívan tartása, ezzel segítve testünket a terápia nem kívánt mellékhatásainak legyőzésében. A kezelés után a testmozgás az erőnlét mielőbbi visszanyerésének egyik legfontosabb eszköze.

A rendszeres testmozgás lassú, fokozatos megkezdése történhet a beteg döntése és belátása szerint, mégis az a legjobb, ha a testmozgás megtervezéséhez, az edzés-terv felállításához szakképzett segítséget, orvos/gyógytornász tanácsát kéri. A szakember egyúttal azokra a figyelmeztető jelekre is felhívja a figyelmét, melynek észlelésekor fel kell függeszteni a testmozgást és kikérni az orvosa véleményét.

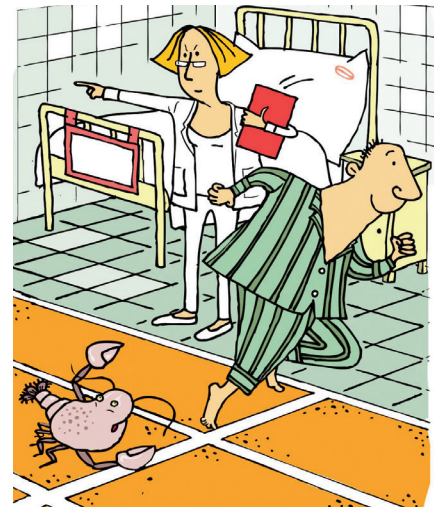
**Komoly betegségben szenvedő vagy abból felépülő betegeknek azt szokták tanácsolni, hogy kíméljék magukat, tartózkodjanak a nagyobb fizikai megterheléstől. Kutatások sora bizonyítja azonban, hogy rákbetegek számára a jól tervezett, az adott körülményekhez igazított testmozgásnak számtalan jótékony hatása van, javítja a fizikai erőnlétet és a pszichés állapotot egyaránt.**

## TESTMOZGÁS BETEGSÉGMENTES VAGY STABIL ÁLLAPOTBAN

Ebben a situációban a fizikai aktivitás rendkívül fontos az általános egészségi állapot és az életminőség szempontjából. Több vizsgálat is igazolta, hogy bár közvetlen összefüggés nincs a fizikai aktivitás mértéke és a betegség kiújulásának kockázata között, egészséges életmód (testmozgás, megfelelő étkezés és testsúly) mellett kisebb a kiújulás valószínűsége, és a kellő fizikai aktivitás a túlélési esélyeket is javíthatja. Az ezzel kapcsolatos újabb adatok nyilvánosságra kerüléséig az Amerikai Rák Társaság (American Cancer Society) azt javasolja az onkológiai kezeléssel betegségmentessé tett vagy stabil állapotú betegeknek, hogy (1) mielőbb kezdjenek el valamilyen rendszeres testmozgást; (2) kerüljék az inaktivitást, a kezelés alatt és után mielőbb igyekezzenek visszatérni megszokott mindennapi aktivitásukhoz; (3) a testmozgás időtartama hetente legalább 150 perc legyen, több részre elosztva; (4) és hetente legalább két alkalommal végezzenek erősítő gyakorlatokat.

## TESTMOZGÁS ELŐREHALADOTT STÁDIUMBAN

Igazolt tény, hogy a fizikai aktivitás még előrehaladott rákbetegségben is javíthatja a betegek életminőségét. Előrehaladott betegségben azonban számos olyan egészségi probléma állhat fenn,



**A fizikai aktivitás segíthet a túlsúly leadásában, de a leromlott daganatos betegek izomvesztését is mérsékli**

mely fokozott körültekintést kíván, ezért a testmozgáshoz feltétlenül ki kell kérni a kezelőorvos véleményét. Fontos tudni azt is, hogy a beteg állapota akár napokon-heteken belül is jelentősen változhat, ezért elengedhetetlen a folyamatos orvosi kontroll. A mozgásprogram tervezésekor a betegség súlyosságán és jellegén túl figyelembe kell venni a beteg célkitűzéseit, képességeit és preferenciáit.

A rákbetegség egyébként is az átlagosnál nagyobb körültekintésre int, de ezen belül is külön megfontolást igényelnek az idősek, a csontbetegségben (pl. csonttáttét,

csonttritkulás), más mozgásszervi betegségben (pl. ízületi gyulladásban) és idegrendszeri érintettséggel járó betegségben (pl. perifériás neuropátia) szenvedők.

## A MOZGÁSPROGRAM TERVEZÉSÉNEK SZEMPONTJAI

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a testmozgás megkezdése előtt a beteg beszélje meg orvosával szándékát. Ennek különös jelentősége van akkor, ha olyan kezelést kap vagy kapott a közelmúltban, mely befolyásolja a tüdő és/vagy a szív működését, hiszen ezek a szervek fokozott terhelésnek vannak kitéve testedzés során.

A testmozgás megkezdése előtt beszéljünk meg az orvossal a legfrissebb leleteket. Az átlagosnál nagyobb óvatosságot igényel a mozgás pl. akkor, ha a fehérvérsejtek megfogyatkozása miatt fokozott a fertőzés veszélye, vagy a vörösvértestek számának csökkenése miatt vérszegénység áll fenn. Előbbi esetben maradjunk távol a nyilvános edzőteremtől vagy sportpályáktól, inkább az önálló sportot válasszuk az otthon falai között vagy a szabadban.

Tűzzünk ki rövid és hosszú távú célokat. Motiváló lehet, ha a célkitűzéseket írásban is rögzítjük, és folyamatosan vezetjük az elért eredményeket. Ha sikerült elérni egy kítűzött célt, jutalmazzuk meg magunkat valamivel.

A testmozgás megkezdésekor a legfontosabb a fokozatosság és mértékletesség. Rövidebb ideig végzett könnyebb mozgásokkal, gyaloglás esetén rövidebb távokkal kezdünk, majd fokozatosan növeljük a mozgás időtartamát és intenzitását. Egy-egy testedzési perióduson belül iktassunk rövid pihenéseket az intenzívebb mozgások közé.

Ne végezzünk megerőltető testmozgást, ha fájdalom, émelygés vagy hányás, tartós hasmenés lépett fel, vagy egyéb aggasztó tünetet tapasztalunk.

Testmozgás közben fokozottan figyeljünk a folyadékbevitelre és az izzadással elvesztett ásványi sók pótlására. Erre legjobb a lehűtött, de nem jéghideg szénsavmentes

## MIBEN SEGÍT A FIZIKAI AKTIVITÁS MEGŐRZÉSE?

- ▶ A testi erőnlét fenntartásában, vagy akár javításában
- ▶ A csonttritkulás kockázatának csökkentésében
- ▶ Az izomvesztés megelőzésében
- ▶ A végtagok keringésének javításában, a véröngképződés elkerülésében
- ▶ Az egyensúly megtartásában, az elesések megelőzésében
- ▶ Az önbecsülés és az önállóság erősítésében, a szorongás és a depresszió enyhítésében
- ▶ Az egészséges testsúly elérésében és fenntartásában
- ▶ Az életminőség javításában

ásványvíz. A javasolt napi folyadékbevitel kb. 8–10 pohárnyi, ám vannak olyan állapotok, amikor az orvos folyadékmegszorítást tarthat szükségesnek.

A testmozgás során maradjunk a legfeljebb közepes intenzitású mozgásnál. Ha mégis intenzívebb fizikai terhelést fontolgatnánk, előtte osszuk meg orvosunkkal ebbéli terveinket.

A rákbetegség kezelése alatt és után vannak olyan időszakok, amikor nem tanácsos uszodába menni vagy szabadtéri vizekben fürdeni, illetve huzamosabb ideig napon tartózkodni – pl. állandó katéter vagy tápszonda viselése, közelmúltbeli kemoterápia, sugárkezelés vagy sebészeti beavatkozás miatt, vagy mert a laboratóriumi leletek fokozott fertőzéskockázatra figyelmeztetnek.

Akkor is igyekezzünk valamennyit mozogni, ha a betegség vagy a kezelés miatt legyengültünk. Ilyenkor elegendő lehet napi 10 perc könnyed mozgás, séta vagy könnyű torna.

A testmozgás során ügyelni kell a biztonságra és az egészséges környezetre – pl. ne gyalogoljunk vagy fussunk egyenetlen felszínen vagy forgalmas helyen. Igyekez-

zünk kiküszöbölni minden olyan körülményt, ami elesés, elcsúszás veszélyével jár.

Ha bokaduzzadás vagy már enyhe terhelés hatására fulladás, légszomj jelentkezik, forduljunk orvoshoz.

## TESTMOZGÁS A KEZELÉSEK ALATT ÉS UTÁN

Bármilyen mozgásforma mellett döntötünk, a legfontosabb az intenzitás fokozatos emelése. A rendszeres fizikai aktivitás legjobb és legegyszerűbb formája a tempós gyaloglás és a minden izomcsoportot alaposan átmozgató, de nem túlerőltető torna. Kiváló megoldás lehet pl. egy 30 perces séta, akár 10 perces szakaszokra bontva, rövid pihenővel az egyes szakaszok között. Szintén jó választás a jóga, a tánc vagy a tajcsi.

Ugyancsak jó és praktikus megoldás a mindennapi tevékenységébe beépítve fokozni a fizikai aktivitást, pl. ebédszünetben körbesétálni a háztömböt, egy megállóval előbb leszállni a buszról vagy a villamosról, a bejáratnál legtávolabb eső parkolóhelyen hagyni az autót, lenyírni a ház körüli gyept, beszállni a gyerekek labdajátékába vagy fogócskájába, sétáltatni a kutyát, a lépcsőt használni a felvonó helyett.

Gondoljunk arra, hogy jó társaságban a testmozgás is élvezetesebb, ezért a sétához vagy tornához szervezzünk magunk mellé másokat is a családtagok, a szomszédok, a kollégák vagy a betegtársak köréből.

Az intenzívebb terheléssel járó mozgást mindig levezetéssel, az izmok nyújtásával zárjuk le, így számos sérülésnek vehetjük elejét.

Olyan mozgásformát válasszunk, melyet szívesen, élvezettel végzünk. Ne erőltessük a mozgást, ha nem esik jól. A teljesen gyógyult rákbetegnek is mértékletesnek kell lennie a sporttevékenységek során. Az első az egészség és a biztonság. Figyeljünk testünk jelzéseire!

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.