


Упражнения за хората с рак на гърдата

10

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

Съдържание

Сега, когато ми поставиха диагноза рак на гърдата, мога ли да спортувам? _____	03
Какви са ползите от упражненията за хора с рак на гърдата? _____	04
Какви видове упражнения мога да правя? _____	06
Колко трябва да тренирам? _____	08
Как да поддържам мотивацията си? _____	09



Сега, когато ми поставиха диагноза рак на гърдата, мога ли да спортувам?

Физическата активност се препоръчва за всички хора с онкологични заболявания на всеки етап от лечението им; точните препоръки за това каква физическа активност можете да имате и кои видове са най-подходящи за Вас, зависят от цялостното Ви здравословно състояние, възраст, вида рак, който имате, и вида на лечението, което получавате.^{1,2}

Въпреки всичко е добра идея, преди да започнете каквато и да е физическа активност, да се консултирате с лекаря си, тъй като той може да Ви даде информация относно възможните упражнения и да Ви каже кои упражнения да избягвате. Ако никога не сте били физически активна, можете да започнете сега. Ако сте много активна и вече следвате режим на упражнения, може да успеете да го запазите, а може да се наложи и да намалите интензивността или честотата му.

Референтни материали:

1. Misiag W, et al. Physical Activity and Cancer Care-A Review. *Cancers (Basel)*. 2022;14(17):4154. 2. Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

Какви са ползите от упражненията за хора с рак на гърдата?

Упражненията подобряват цялостното здраве, но могат да окажат и конкретни благоприятни ефекти върху хората с рак.¹⁻⁵

Упражненията при хора с рак могат:

- ✗ Да понижат риска от повторна поява на рак и от смърт от рак и други заболявания^{1,3,4}
- ✗ Да намалят влиянието на страничните ефекти, причинени от лечението на рака^{1,2,4}
- ✗ Да Ви помогнат да се чувствате по-малко уморена и по-енергична¹⁻⁴
- ✗ Да окажат положително влияние върху психичното Ви здраве, като намалят чувството на тревожност и депресия¹⁻⁴
- ✗ Да подобрят съня Ви^{2,4}
- ✗ Да намалят вероятността да развиете други заболявания, като сърдечно-съдови заболявания

или диабет; ако вече имате някои от тези състояния, упражненията могат да Ви помогнат да ги държите под контрол^{1,2}

- ✗ Да заздравят костите Ви - това е особено важно за жени, които се лекуват от хормонално-позитивен рак на гърдата^{2,4,5}
- ✗ Да предотвратят лимфедем или да подобрят състоянието Ви, ако вече го имате^{3,4}
- ✗ Да Ви направят по-силна, така че да е по-малко вероятно да претърпите падания и по-вероятно да запазите своята независимост^{2,4}

Проучване сред 1 340 жени с високорисков ранен рак на гърдата показва, че при тези, които са били физически активни, както преди, така и след диагностицирането на рака на гърдата, вероятността ракът им да се повтори или да умрат е по-малка.⁶

Референтни материали:

1. Misiag W, et al. Physical Activity and Cancer Care-A Review. Cancers (Basel). 2022;14(17):4154.
2. Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
4. Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
5. Singh B, Toohey K. The effect of exercise for improving bone health in cancer survivors - A systematic review and meta-analysis. J Sci Med Sport. 2022;25(1):31-40.
6. Cannioto RA, et al. Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival. J Natl Cancer Inst. 2021;113(1):54-63.



Жени, които са били физически активни* преди и след диагностицирането на рака на гърдата

По-малка вероятност ракът да се повтори

55%

По-малка вероятност от смърт поради каквато и да било причина (не само рак на гърдата)

68%



Жени, които са били физически активни* само след диагностицирането на рака на гърдата

По-малка вероятност ракът да се повтори

46%

По-малка вероятност от смърт поради каквато и да било причина (не само рак на гърдата)

43%

В сравнение с жените, които не са били физически активни.
*Извършване на 150 минути физическа активност с умерена интензивност седмично.

Какви видове упражнения мога да правя?

Според интензивността физическата активност може да бъде:^{1,2}

- ✘ **Лека:** Леката активност не Ви кара да се потите или да дишате ускорено, но все пак сте в движение. Примери за лека физическа активност са: бавно ходене, разтягане или готвене.
- ✘ **Умерена:** Дейност с умерена интензивност ще Ви загрее и ще ускори дишането Ви, но ще можете същевременно и да разговаряте с някого. Примери за умерена физическа активност са бързо ходене, каране на колело или косене на трева.
- ✘ **Интензивна:** При интензивната активност сърдечният Ви ритъм ще се ускори, ще се изпотите и ще се задъхате, поради което ще бъде трудно в същото време и да разговаряте. Примери за интензивна физическа активност са бягане, скачане на въже или игра на футбол.

Има редица различни видове физическа активност, които можете да пробвате. Не е нужно да се придържате само към един от тях, можете да ги смесвате, за да не Ви става скучно. Може да се наложи също да опитате няколко вида, преди да откриете това, което Ви харесва. Примери за различни физически дейности са:



В някои конкретни ситуации може да не сте в състояние да извършвате голяма физическа активност.^{1,5}

- ✘ Ако ракът се е разпространил в костите Ви, това може да ги направи по-чупливи; все пак може да сте в състояние да правите някои леки упражнения с повишено внимание (като плуване или йога).
- ✘ Ако имунната Ви система не функционира правилно вследствие лечението на рака, рискът от инфекции може да е повишен за Вас и да не е добра идея да посещавате фитнес зала или обществен плувен басейн; можете обаче да правите упражнения вкъщи.

- ✘ Ако имате анемия (нисък брой червени кръвни клетки), вероятно ще Ви е много трудно да спортувате.
- ✘ Ако усещате изтръпване на крайниците, за Вас съществува повишен риск от падане.
- ✘ След операцията може да се наложи да ограничите количеството и/или интензивността на упражненията, докато тялото Ви се възстанови.
- ✘ Ако почувствате сериозен недостиг на въздух и/или почувствате болка или стягане в гърдите, незабавно спрете да тренирате и се консултирайте с лекаря си

Има различни видове физическа активност:^{1,3,4}

- ✘ **Аеробна:** Този тип упражнения Ви карат да дишате ускорено и подобряват функцията на сърцето и белите дробове; може също така да спомогнат за намаляване на усещането за умора. Примери за аеробна активност са ходенето и бягането.
- ✘ **Тренировки за сила и издръжливост:** Акцентът при този тип активност е увеличаване на силата и размера на мускулите Ви. Примери за силови тренировки са вдигане на тежести и йога.
- ✘ **Баланс:** Този тип упражнения помагат да се избягват падания и да се контролира загубата на равновесие, която е възможно да изпитвате, ако Ви е отстранена цяла гърда или имате изтръпване на крайниците. Примери за упражнения за баланс са стоене на един крак или ходене по въже.
- ✘ **Тренировки за разтягане или мобилност:** Този тип активност може да подобри Вашата гъвкавост, да помогне за възстановяването на мускулите след други видове упражнения и да повиши мобилността Ви като цяло. Примери за упражнения за гъвкавост са тай чи и пилатес.

Говорете с лекаря си, преди да започнете каквито и да е програми за физическа активност. Разпитайте го за това кои видове физическа активност са препоръчителни и кои не трябва да пробвате

Референтни материали:

1. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **2.** University of San Francisco. What is Light, Moderate and Vigorous Physical Activity? <https://mysf.usfca.edu/hps/jumpstart-your-wellness-challenges/light-moderate-vigorous>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **3.** Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **4.** Breastcancer.org. Types of Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise/types>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **5.** Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

Колко трябва да тренирам?

Според насоките за физическа активност за здрави пълнолетни лица се препоръчват поне 150 минути (два часа и половина) активност с умерена интензивност седмично.¹⁻³

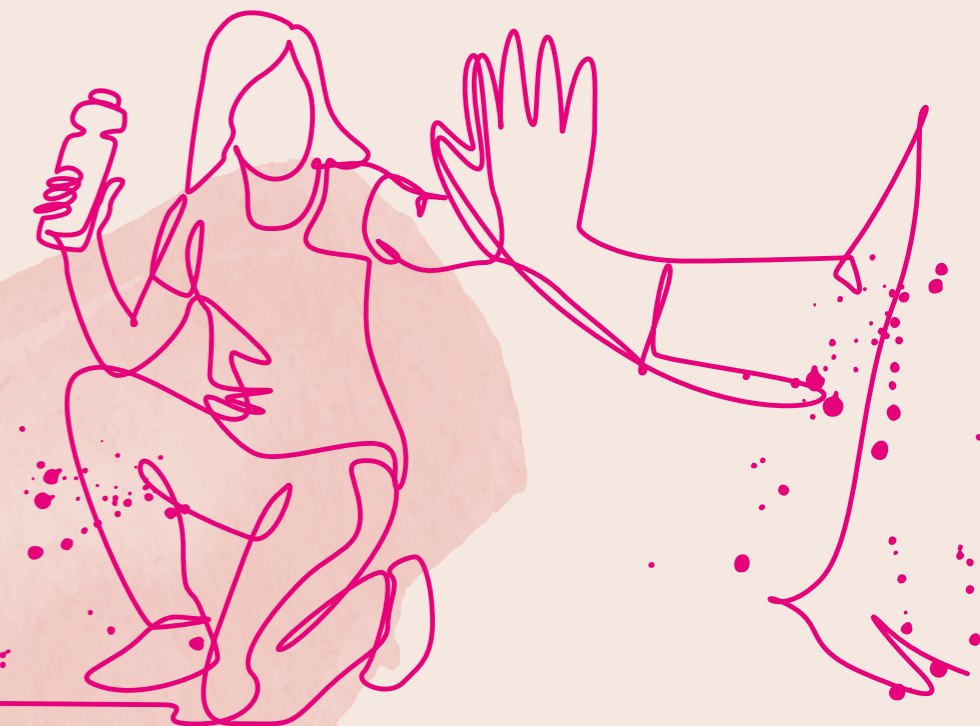
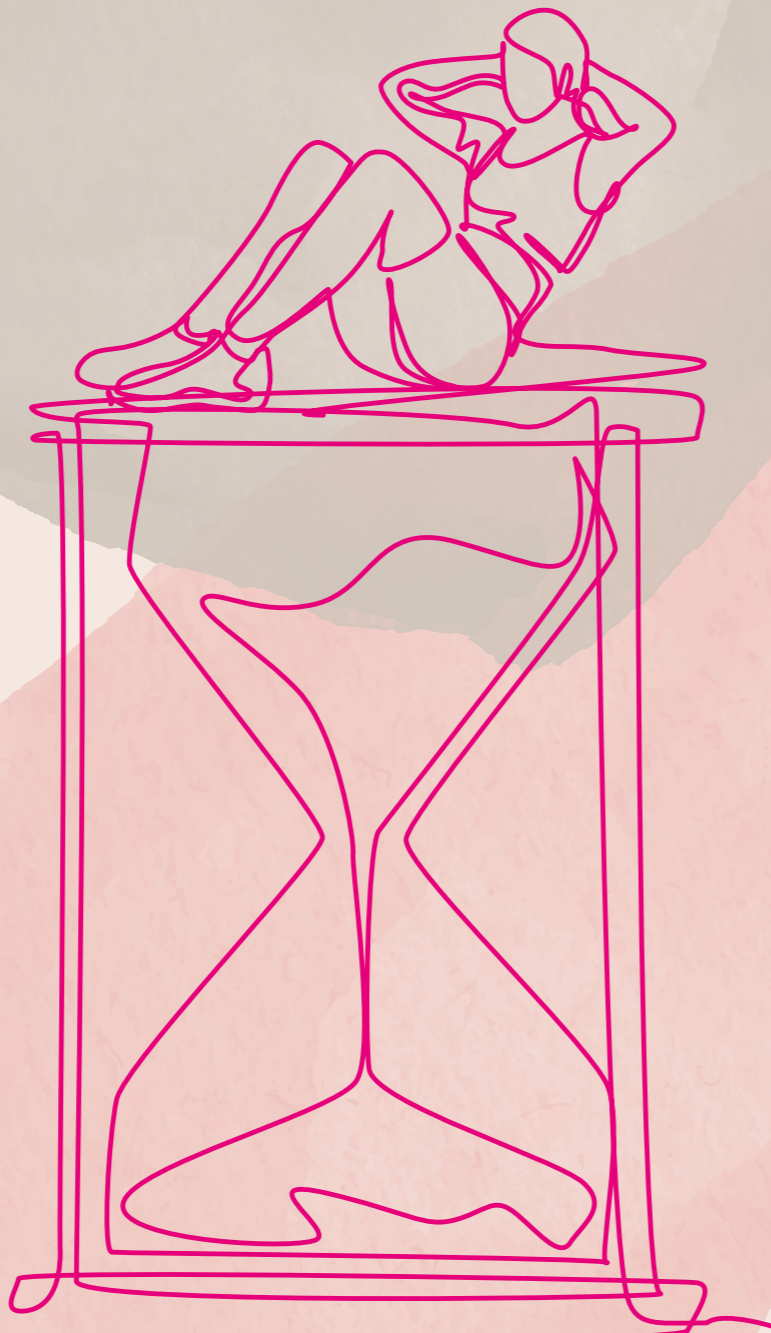
Американският колеж по спортна медицина е разработил конкретни насоки за хора с рак:⁴

- ✗ Аеробни упражнения с умерена интензивност поне три пъти седмично, за поне 30 минути, повтарящи се в продължение на поне 8 до 12 седмици (около 2 до 3 месеца)
- ✗ Тренировки за сила/издръжливост най-малко два пъти седмично, като правите поне две серии от 8 до 15 повторения всеки път

При все това организъмът на всеки и борбата с рака са различни и не е проблем, ако не можете да правите толкова упражнения, колкото се препоръчва според насоките. Всякакъв вид физическа активност, разрешена от лекаря Ви, ще бъде полезна за Вас, независимо каква и колко.

Не е нужно да правите упражненията си за деня наведнъж: можете да ги разделите на кратки сесии от по 10 или 15 минути в рамките на деня. Количеството упражнения, които можете да направите за един ден, ще зависи от нивото на енергията Ви и от това как се чувствате в конкретния момент: не се притеснявайте, ако не достигнете желаното количество упражнения за един ден.

Можете също така да увеличавате количеството на упражненията постепенно, особено ако преди поставянето на диагнозата не сте имали особено голяма физическа активност. По-бавното начало означава, че е по-малко вероятно да прекалите на ранен етап. Не забравяйте, че е важно да слушате тялото си и да се консултирате с лекаря си за персонализирани препоръки въз основа на състоянието Ви.



Как да поддържам мотивацията си?

- ✗ **Забавлявайте се:** Занимавайте се с физически дейности, които Ви харесват – например танци, вместо ходене или каране на колело.
- ✗ **Включете социален елемент:** Ако отидете на разходка с приятел, може да Ви е по-лесно, отколкото да излезете самостоятелно. Спортуването в група също може да е подходящо, тъй като ще се мотивирате взаимно.
- ✗ **Бъдете активна дори когато се чувствате изморена:** Упражненията карат тялото Ви да отдели ендорфини – хормони, които повишават настроението. Ако се чувствате потисната, физическата активност може да Ви помогне да повдигнете настроението си.
- ✗ **Всяко усилие си заслужава:** Не отчитайте само времето, което прекарвате в аеробни упражнения – можете да сте активна и докато правите всекидневни неща. Домакинската работа и градинарството са от значение, както и това да слезете от автобуса или от влака една-две спирки преди Вашата и да походите в останалата част от пътя.

- ✗ **Променяйте:** Не се придържайте само към един вид физическа активност. Редувайте ги, за да не Ви е скучно да правите едно и също нещо всеки ден.
- ✗ **Планирайте:** Включете времето за физическа активност в дневника си и го добавете към всекидневните си дейности. Това ще подобри здравето и благосъстоянието Ви, така че сложете го в приоритетите си.
- ✗ **Поставяйте си краткосрочни цели:** Редовните упражнения ще Ви помогнат да стигнете по-далеч и ще Ви правят по-силна всеки ден. Решете колко далеч искате да стигнете днес и не забравяйте да се поздравите, когато достигнете целите си.
- ✗ **Не се сравнявайте с другите:** Всеки е различен и постига целите си със собствено темпо.
- ✗ **Бъдете добра към себе си:** Не се притеснявайте, ако имате нужда да поспрете. Просто влезте отново в релси възможно най-скоро.

Референтни материали:

1. National Health Service. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. 2. Health.gov. Physical activity guidelines. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. 3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. 4. Campbell KL, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-2390.

Допълнителна информация:

Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. Breast Cancer Network Australia. Exercise and Breast Cancer. https://www.bcna.org.au/media/2129/bcna_exercise_and_breast_cancer_booklet_0.pdf. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

Къде мога да получа повече информация

Предлагат се и брошури по следните теми:

Брошура 1: Въведение в рака на гърдата

Брошура 2: Ранен рак на гърдата

Брошура 3: Грижа за човек с рак

Брошура 4: Рак на гърдата при мъжете

Брошура 5: Фертиλност и рак

Брошура 6: Насоки за хранене

Брошура 7: Разбиране на химиотерапията

Брошура 8: Косопад по време на лечение на рак

Брошура 9: Протези и реконструкция на гърдата

Брошура 10: Гимнастика за хора, живеещи с рак

Къде мога да получа
подкрепа



ALMA ZOIS NATIONAL ASSOCIATION
OF WOMEN WITH BREAST CANCER
Ipeirou 11, Athens 10433
210 41 80 006

ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE REGION OF THESSALONIKI
P.Mela 38, Thessaloniki 54622
3rd floor
2310 28 51 81

ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA
Gounari 37, Patra 26221
4th floor
2610 22 22 74

FA-11262910

Този материал е информативен и не е промоционален

 **NOVARTIS**

In collaboration with:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

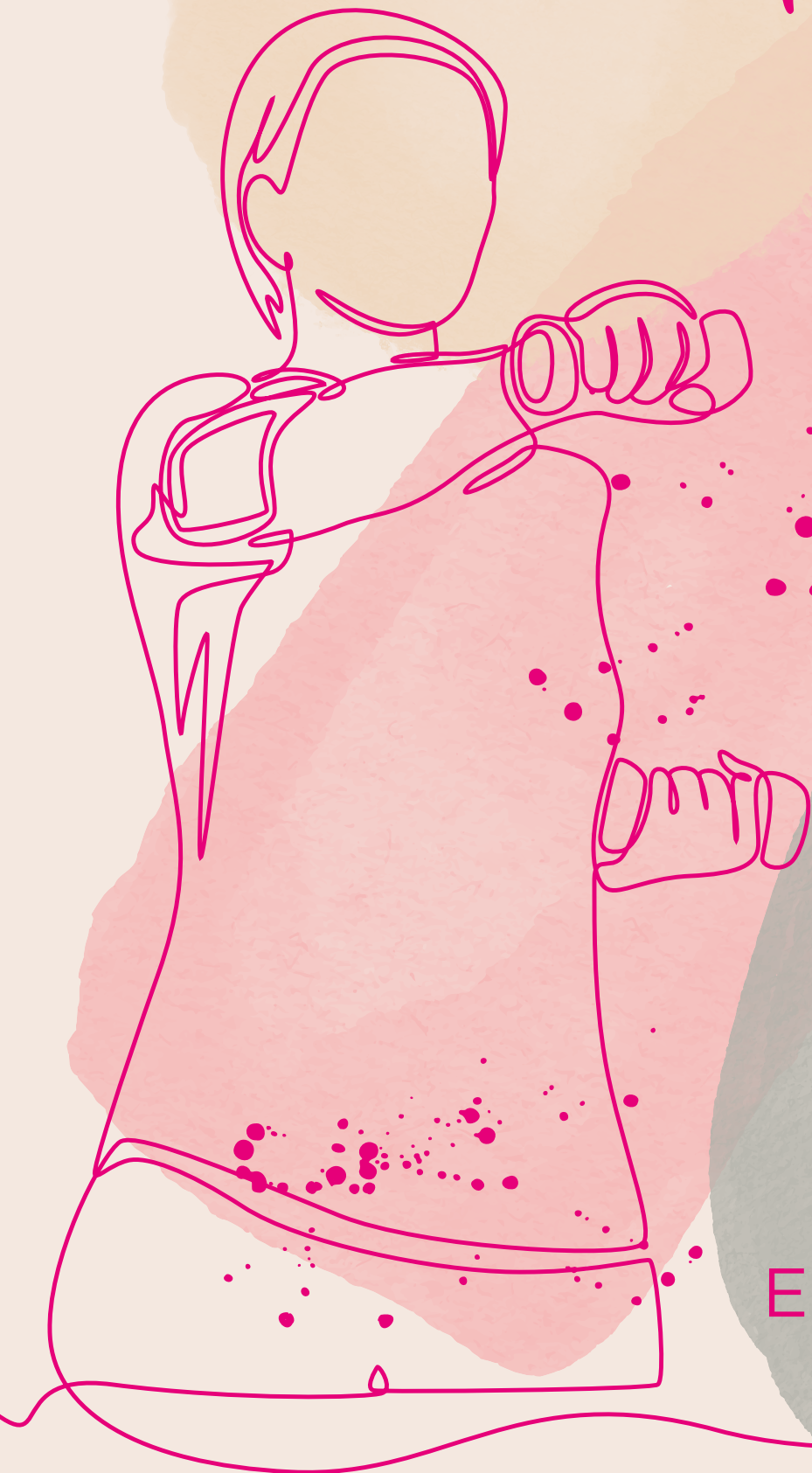

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η σωματική άσκηση στα άτομα με καρκίνο του μαστού


10

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!



Πίνακας Περιεχομένων

Μπορώ να ασκώμαι τώρα που έχω διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού;	03
Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης για τα άτομα με καρκίνο του μαστού;	04
Τι είδους σωματική άσκηση μπορώ να κάνω;	06
Πόσο πρέπει να ασκώμαι;	08
Πώς να διατηρήσω το κίνητρό μου;	09



Μπορώ να ασκώμαι τώρα που έχω διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού;

Η σωματική δραστηριότητα συνιστάται όλους τους ασθενείς με καρκίνο, σε οποιοδήποτε στάδιο της θεραπείας τους. Οι ακριβείς συστάσεις αναφορικά με το πόση σωματική δραστηριότητα επιτρέπεται και τα είδη σωματικής δραστηριότητας που είναι καταλληλότερα για εσάς εξαρτώνται από τη συνολική υγεία σας, την ηλικία σας, τον τύπο καρκίνου που έχετε και τον τύπο θεραπείας που λαμβάνετε.^{1,2}

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, καθώς μπορεί να σας δώσει πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές άσκησης που είναι κατάλληλες για εσάς και να σας πει ποια είδη άσκησης πρέπει να αποφύγετε. Εάν δεν ήσασταν ποτέ σωματικά δραστήριοι, μπορείτε να ξεκινήσετε τώρα. Εάν είστε πολύ δραστήριο άτομο και έχετε ήδη μια ρουτίνα σωματικής άσκησης, ίσως να είστε σε θέση να τη διατηρήσετε ή μπορεί να χρειαστεί να μειώσετε την ένταση ή τη συχνότητα της άσκησης.

Βιβλιογραφία

1. Misiag W, et al. Physical Activity and Cancer Care-A Review. *Cancers (Basel)*. 2022;14(17):4154.
2. Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης για ασθενείς με καρκίνο του μαστού;

Η σωματική άσκηση βελτιώνει τη συνολική υγεία σας, ενώ μπορεί επίσης να έχει συγκεκριμένες ευεργετικές επιδράσεις στα άτομα με καρκίνο.¹⁻⁵

Η σωματική άσκηση στα άτομα με καρκίνο μπορεί:

- ✘ Να μειώσει τον κίνδυνο επανεμφάνισης καρκίνου και θανάτου από καρκίνο και άλλες παθολογικές καταστάσεις.^{1,3,4}
- ✘ Να μειώσει τον αντίκτυπο των ανεπιθύμητων ενεργειών που προκαλεί η θεραπεία για τον καρκίνο.^{1,2,4}
- ✘ Να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερη κούραση και περισσότερη ενέργεια.¹⁻⁴
- ✘ Να έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία σας, μειώνοντας το αίσθημα άγχους και κατάθλιψης.¹⁻⁴
- ✘ Να βελτιώσει τον ύπνο σας.^{2,4}

- ✘ Να μειώσει τις πιθανότητές σας να αναπτύξετε άλλες παθήσεις όπως καρδιαγγειακή νόσο ή διαβήτη. Εάν έχετε ήδη κάποια από αυτές τις παθήσεις, η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να τις διαχειριστείτε.^{1,2}
- ✘ Να δυναμώσει τα οστά σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες που λαμβάνουν θεραπεία για ορμονοθετικό καρκίνο του μαστού.^{2,4,5}
- ✘ Να αποτρέψει το λεμφοίδημα ή να βελτιώσει την κατάστασή του, εάν έχει ήδη εμφανιστεί.^{3,4}
- ✘ Να αυξήσει τη σωματική σας δύναμη με αποτέλεσμα να είστε λιγότερο επιρρεπείς στις πτώσεις και περισσότερο αυτόνομοι σαν άνθρωποι.^{2,4}

Σε μια μελέτη σε 1.340 γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού υψηλού κινδύνου διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που ήταν σωματικά δραστήρια, τόσο πριν όσο και μετά τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, είχαν μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου τους ή θανάτου.⁶



Γυναίκες που ήταν σωματικά δραστήριες* πριν και μετά τη διάγνωση καρκίνου του μαστού

Μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου

55%

Μικρότερες πιθανότητες θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (όχι μόνο από τον καρκίνο του μαστού)

68%



Γυναίκες που ήταν σωματικά δραστήριες* μόνο μετά τη διάγνωση καρκίνου του μαστού

Μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου

46%

Μικρότερες πιθανότητες θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (όχι μόνο από τον καρκίνο του μαστού)

43%

Συγκριτικά με γυναίκες που δεν ήταν σωματικά δραστήριες.
*Συμπλήρωναν 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης την εβδομάδα.

Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

1. Misiag W, et al. Physical Activity and Cancer Care-A Review. *Cancers* (Basel). 2022;14(17):4154. **2.** Singh B, Toohy K. The effect of exercise for improving bone health in cancer survivors - A systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport*. 2022;25(1):31-40. **3.** Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **4.** Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **5.** Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **6.** Cannioto RA, et al. Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival. *J Natl Cancer Inst*. 2021;113(1):54-63.

Τι είδους σωματική άσκηση μπορώ να κάνω;

Ανάλογα με την έντασή της, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι:^{1,2}

- ✘ **Ήπια:** Η ήπια σωματική δραστηριότητα δεν σας κάνει να ιδρώνετε ή να αναπνέετε πιο γρήγορα, αλλά σας κρατάει σε κίνηση. Παραδείγματα ήπιας σωματικής δραστηριότητας είναι το αργό περπάτημα, οι διατάξεις ή το μαγείρεμα.
- ✘ **Μέτριας έντασης:** Η σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης θα σας κάνει να ζεσταθείτε και να αναπνέετε πιο γρήγορα, αλλά θα εξακολουθείτε να μπορείτε να μιλάτε με κάποιο άλλο άτομο ενώ κινείστε. Παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης είναι το γρήγορο περπάτημα, το ποδήλατο ή το κούρεμα του γκαζόν.
- ✘ **Έντονη:** Η έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να κάνει την καρδιά σας να χτυπά γρηγορότερα και να σας κάνει να ιδρώσετε και να λαχανιάσετε, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολη η συνομιλία με άλλα άτομα ενώ ασκείστε. Παραδείγματα έντονης σωματικής δραστηριότητας είναι το τρέξιμο, το σκονιάκι ή το ποδόσφαιρο.



Υπάρχουν διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας:^{1,3,4}

- ✘ **Αερόβια:** Αυτό το είδος άσκησης σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του αισθήματος της κόπωσης. Παραδείγματα αερόβιας άσκησης είναι το περπάτημα και το τρέξιμο.
- ✘ **Προπόνηση ενδυνάμωσης ή προπόνηση με αντιστάσεις:** Αυτό το είδος άσκησης εστιάζει στην αύξηση της δύναμης και του μεγέθους των μυών σας. Παραδείγματα προπόνησης ενδυνάμωσης είναι η προπόνηση με βάρη και η γιόγκα.
- ✘ **Προπόνηση ισορροπίας:** Αυτό το είδος άσκησης βοηθά στην αποφυγή των πτώσεων και στη διαχείριση της απώλειας της ισορροπίας που μπορεί να αντιμετωπίσετε εάν έχετε πραγματοποιήσει επέμβαση αφαίρεσης ολόκληρου του μαστού σας ή εάν μουδιάζουν τα άκρα σας. Παραδείγματα ασκήσεων ισορροπίας είναι η ισορροπία στο ένα πόδι ή το περπάτημα σε τεντωμένο σχοινί.
- ✘ **Προπόνηση διατάξεων ή ευλυγισίας:** Αυτό το είδος άσκησης μπορεί να βελτιώσει την ευλυγισία σας, να βοηθήσει στην αποκατάσταση των μυών σας μετά από άλλα είδη σωματικής άσκησης και να αυξήσει τη συνολική ευκινησία σας. Παραδείγματα ασκήσεων ευλυγισίας είναι το τάι τσι και το πιλάτες.

Υπάρχουν πολλά και διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας που μπορείτε να δοκιμάσετε. Δεν χρειάζεται να επιλέξετε ένα συγκεκριμένο. Μπορείτε να τα εναλλάσσετε, για να μη βαρεθείτε. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να δοκιμάσετε διαφορετικά είδη άσκησης μέχρι να βρείτε αυτό που σας αρέσει περισσότερο. Παραδείγματα διαφορετικών ειδών σωματικής άσκησης είναι τα εξής:



Σε κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις, μπορεί να μην είστε σε θέση για ιδιαίτερη σωματική δραστηριότητα.^{1,5}

- ✘ Εάν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στα οστά σας, μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες κατάγματος. Ωστόσο, ενδεχομένως να μπορείτε ακόμη να κάνετε ορισμένες ήπιες ασκήσεις με προσοχή (όπως κολύμπι ή γιόγκα).
- ✘ Εάν το ανοσοποιητικό σας σύστημα δεν λειτουργεί σωστά λόγω της θεραπείας για τον καρκίνο, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο λοίμωξης και μπορεί να μην είναι καλή ιδέα να επισκεφτείτε το γυμναστήριο ή μια δημόσια πισίνα. Ωστόσο, εξακολουθείτε να μπορείτε να γυμναστείτε στο σπίτι.

- ✘ Εάν έχετε αναιμία (χαμηλό αριθμό ερυθρών αιμοσφαιρίων) μπορεί να σας είναι εξαιρετικά δύσκολο ή/και επικίνδυνο να γυμναστείτε. Θα το κάνετε αφού αυξηθεί ο αιματοκρίτης σε ασφαλή όρια για το καρδιαγγειακό σας σύστημα.
- ✘ Εάν αισθάνεστε μούδιασμα στα άκρα σας, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο πτώσης.
- ✘ Μετά από χειρουργική επέμβαση για τον καρκίνο σας μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε την ποσότητα ή/και την ένταση της άσκησης μέχρι το σώμα σας να ανακάμψει.
- ✘ Εάν αισθάνεστε έντονη δύσπνοια ή/και πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, σταματήστε αμέσως την άσκηση και μιλήστε με τον γιατρό σας.

Μιλήστε με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα σωματικής άσκησης. Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τα είδη σωματικής δραστηριότητας που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** University of San Francisco. What is Light, Moderate and Vigorous Physical Activity? <https://mysf.usfca.edu/hps/jumpstart-your-wellness-challenges/light-moderate-vigorous>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **4.** Breastcancer.org. Types of Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise/types>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **5.** Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πόσο πρέπει να ασκούμαι;

Οι κατευθυντήριες οδηγίες για τους υγιείς ενήλικες συνιστούν τουλάχιστον 150 λεπτά (δύομισι ώρες) σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ανά εβδομάδα.¹⁻³

Το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητικής Ιατρικής (American College of Sports Medicine) προτείνει ειδικές κατευθυντήριες οδηγίες για τα άτομα με καρκίνο:⁴

- ✳ Αερόβια άσκηση μέτριας έντασης τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά, επαναλαμβανόμενη για τουλάχιστον 8 έως 12 εβδομάδες (περίπου 2 έως 3 μήνες).
- ✳ Προπόνηση ενδυνάμωσης/με αντιστάσεις τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, που περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο σετ με 8 έως 15 επαναλήψεις κάθε φορά.

Ωστόσο κάθε σώμα και κάθε πορεία καρκίνου είναι διαφορετικά και είναι απόλυτα κατανοητό εάν δεν μπορείτε να ασκηθείτε όσο συνιστούν οι παραπάνω ενδεικτικές κατευθυντήριες οδηγίες. Για αυτό και η συμβουλή του γιατρού σας σχετικά με το θέμα αυτό είναι πολύ σημαντική. Οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα θα σας κάνει καλό, ανεξάρτητα από το τι κάνετε και πόσο το κάνετε.

Η καθημερινή σας άσκηση δεν χρειάζεται να γίνεται μονομιάς: μπορείτε να τη χωρίσετε σε σύντομες συνεδρίες των 10 ή 15 λεπτών μέσα στην ημέρα. Το πόσο μπορείτε να ασκηθείτε σε μία ημέρα θα εξαρτηθεί από τα επίπεδα ενέργειάς σας και από το πώς αισθάνεστε τη δεδομένη στιγμή: μην απογοητευτείτε εάν μία ημέρα δεν ασκηθείτε όσο θέλετε.

Μπορείτε επίσης να αυξήσετε αργά και σταδιακά τη σωματική σας δραστηριότητα, ειδικά εάν δεν ήσασταν ιδιαίτερα δραστήριοι πριν από τη διάγνωση. Όταν ξεκινάτε με αργούς ρυθμούς είναι λιγότερο πιθανό να το παρακάνετε στα αρχικά στάδια. Να θυμάστε ότι είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας και να συμβουλευέστε τον γιατρό σας για να λαμβάνετε εξατομικευμένες συστάσεις ανάλογα με την κατάστασή σας.

Βιβλιογραφία:

1. National Health Service. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Health.gov. Physical activity guidelines. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 4. Campbell KL, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-2390.

Πώς να διατηρήσω το κίνητρό μου;

- ✳ **Κάντε κάτι διασκεδαστικό:** Προτιμήστε δραστηριότητες που σας ψυχαγωγούν, όπως τον χορό αντί για το περπάτημα ή το ποδήλατο.
- ✳ **Κοινωνικοποιηθείτε:** Το να πάτε έναν περίπατο με έναν φίλο μπορεί να σας είναι ευκολότερο από το να πάτε μόνοι σας. Μια ομαδική σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να έχει αποτέλεσμα, καθώς ο ένας θα παρακινεί τον άλλο.
- ✳ **Μείνετε δραστήριοι ακόμη και όταν αισθάνεστε κουρασμένοι:** Η άσκηση κάνει το σώμα σας να απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες είναι ορμόνες που βελτιώνουν τη διάθεση. Εάν αισθάνεστε ψυχολογικά πεσμένοι, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να αναπερώσετε το πητικό σας.
- ✳ **Κάθε προσπάθεια μετράει:** Μην υπολογίζετε μόνο τον χρόνο που αφιερώνετε στην αερόβια άσκηση. Μπορείτε επίσης να παραμείνετε δραστήριοι κάνοντας απλά καθημερινά πράγματα. Οι δουλειές του σπιτιού και η κππουρική λογίζονται επίσης ως σωματική δραστηριότητα, όπως και το να κατεβαίνετε από το λεωφορείο ή το μετρό μία ή δύο στάσεις νωρίτερα και να περπατάτε μέχρι τον προορισμό σας.

- ✳ **Αλλάζετε δραστηριότητες:** Μην μένετε προσκολλημένοι σε ένα είδος σωματικής δραστηριότητας. Κάνετε διάφορες δραστηριότητες για να μη βαρεθείτε με την ίδια κάθε μέρα.
- ✳ **Προγραμματίστε:** Συμπεριλάβετε χρόνο για σωματική άσκηση στο ημερολόγιό σας και υπολογίστε τον στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αυτό θα βελτιώσει την υγεία και την ευεξία σας, γι' αυτό θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα.
- ✳ **Θέστε βραχυπρόθεσμους στόχους:** Η τακτική σωματική άσκηση θα σας πάει πιο μακριά και θα σας κάνει πιο δυνατούς μέρα με την ημέρα. Αποφασίστε πόσο μακριά θέλετε να φτάσετε σήμερα και μην ξεχνάτε να γιορτάζετε τις νίκες σας.
- ✳ **Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλα άτομα:** Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και πετυχαίνει τους στόχους του με τον δικό του ρυθμό.
- ✳ **Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας:** Μην σας πάρει από κάτω εάν χρειαστεί να κάνετε ένα διάλειμμα. Απλά ξαναμπείτε σε πρόγραμμα όσο πιο σύντομα μπορείτε.

Διαβάστε επίσης:

• Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
• Breast Cancer Network Australia. Exercise and Breast Cancer. https://www.bcna.org.au/media/2129/bcna_exercise_and_breast_cancer_booklet_0.pdf. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

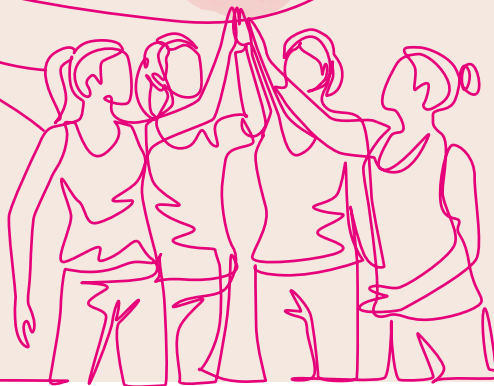
Πού μπορώ να βρω
υποστήριξη;

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ**
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433
210 41 80 006

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622
3ος όροφος
2310 28 51 81

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ**
Γούναρη 37, Πάτρα 26221
4ος όροφος
2610 22 22 74

*"Το κείμενο επιμελήθηκε ο Δρ
Ιωάννης Γκιουλμπασάνης, MD,
PhD, Παθολόγος - Ογκολόγος,
Επιστημονικός Συνεργάτης
Κλινικής "Θεσσαλία" - Λάρισα"*



Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα