

# Exercise for People With Breast Cancer

10

Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!

The background features several large, overlapping watercolor-style shapes in shades of grey, pink, orange, and yellow. There are also clusters of small black and pink dots in the top left and top right corners, respectively.

# Table of Contents

Can I exercise now that I have been diagnosed with breast cancer? — 03

What are the benefits of exercise for people with breast cancer? — 04

What types of exercise can I do? — 06

How much should I exercise? — 08

How do I keep motivated? — 09





# Can I exercise now that I have been diagnosed with breast cancer?

Physical activity is recommended for all patients with cancer at any stage of their treatment; the exact recommendations on how much physical activity you can do and which types are best for you depend on your overall health, age, the type of cancer you have and the type of treatment you are receiving.<sup>1,2</sup>

However, before you start any physical activity, it is a good idea to consult with your doctor as they can give you information about exercise options and tell you which exercises to avoid. If you have never been physically active, you can start now. If you are very active and already have an exercise routine, you may be able to keep it or may have to reduce the intensity or frequency of the exercises.

#### References

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>. Accessed July 4, 2023.

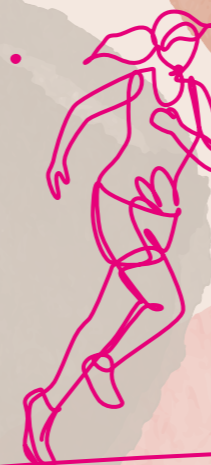


# What are the benefits of exercise for patients with breast cancer?

Exercise improves your overall health, but it can also have specific beneficial effects on people with cancer.<sup>1-5</sup>

Exercise in people with cancer can:

- ✘ Reduce the risk of cancer coming back and of dying from cancer and other conditions<sup>1,3,4</sup>
- ✘ Decrease the impact of side effects caused by cancer treatment<sup>1,2,4</sup>
- ✘ Make you feel less tired and more energetic<sup>1-4</sup>
- ✘ Have a positive impact on your mental health, reducing feelings of anxiety and depression<sup>1-4</sup>
- ✘ Improve your sleep<sup>2,4</sup>
- ✘ Reduce your chances of developing other conditions such as cardiovascular disease or diabetes; if you already have any of these conditions, exercise can help you manage them<sup>1,2</sup>
- ✘ Strengthen bones; this is particularly important for women receiving treatment for hormone-positive breast cancer<sup>2,4,5</sup>
- ✘ Prevent lymphedema or improve it if you already have it<sup>3,4</sup>
- ✘ Make you stronger so you're less likely to experience falls and more likely to keep your independence<sup>2,4</sup>



Women who were physically active\* before and after diagnosis of breast cancer

Lower chance of cancer coming back

55%

Lower chance of dying due to any cause (not just breast cancer)

68%



Women who were physically active\* after diagnosis of breast cancer only

Lower chance of cancer coming back

46%

Lower chance of dying due to any cause (not just breast cancer)

43%

A study in 1,340 women with high-risk early breast cancer found that those who were physically active, both before and after a diagnosis of breast cancer, had lower chances of their cancer coming back or of dying.<sup>6</sup>

## References:

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>. Accessed July 4, 2023.
3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Accessed July 4, 2023.
4. Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Accessed July 4, 2023.
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.

Compared to women who were not physically active.  
\*Did 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week.



# What types of exercise can I do?

According to intensity, physical activity can be:<sup>1,2</sup>

- ✗ **Light:** A light activity doesn't make you sweat or breathe faster, but you are still on the move. Examples of light physical activity are walking slowly, stretching, or cooking.
- ✗ **Moderate:** An activity of moderate intensity will make you feel warmer and breathe faster, but you should still be able to talk to someone while you are doing it. Examples of moderate physical activity are walking fast, cycling or mowing the lawn.
- ✗ **Vigorous:** A vigorous activity will make your heartbeat faster, make you sweat and leave you short of breath, making it difficult to talk while you are doing it. Examples of vigorous physical activity are running, jumping rope, or playing football.



There are different types of physical activity:<sup>1,3,4</sup>

- ✗ **Aerobic:** This type of exercise makes you breathe faster and improves the function of your heart and lungs; it can also help reduce the feeling of tiredness. Examples of aerobic activity are walking and running.
- ✗ **Strength or resistance training:** This type of activity focuses on increasing the strength and size of your muscles. Examples of strength training are lifting weights and yoga.
- ✗ **Balance:** This type of exercise helps to avoid falls and manages the loss of balance you may experience if you have a whole breast removed or if you have numbness in your limbs. Examples of balance exercises are standing on one foot or walking on a tightrope.
- ✗ **Stretching or flexibility training:** This type of activity can improve your flexibility, help with muscle recovery after other types of exercise, and increase your overall mobility. Examples of flexibility exercises are Tai Chi and pilates.

There are a number of different types of physical activity that you can try. You don't need to stick to just one of them, you can mix them up so it doesn't get boring. You may also have to try a few before you find one that you enjoy. Examples of different physical activities are:



In some specific situations, you may not be able to do much physical activity.<sup>1,5</sup>

- ✗ If cancer has spread to your bones, it can make them more likely to break; however, you may still be able to do some gentle exercises with caution (like swimming or yoga)
- ✗ If your immune system is not working properly due to cancer treatment, you may be at increased risk of infection and it may not be a good idea for you to attend a gym or a public swimming pool; however, you could still do exercise at home
- ✗ If you have anemia (low numbers of red blood cells), you may find it very hard or/and dangerous to exercise. You will do this after the hematocrit has risen to safe limits for your cardiovascular system.
- ✗ If you have feelings of numbness in your limbs, you may be at increased risk of falling
- ✗ After surgery, you may have to limit the amount and/or intensity of exercise until your body heals
- ✗ If you feel very short of breath and/or feel pain or tightness in your chest, stop exercising immediately and talk to your doctor

*Talk to your doctor before you start any exercise plans. Ask questions about which types of physical activity are recommended, and which ones you should not try.*

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



# How much should I exercise?

Physical activity guidelines for healthy adults recommend at least 150 minutes (two and a half hours) of moderate intensity activity per week.<sup>1-3</sup>

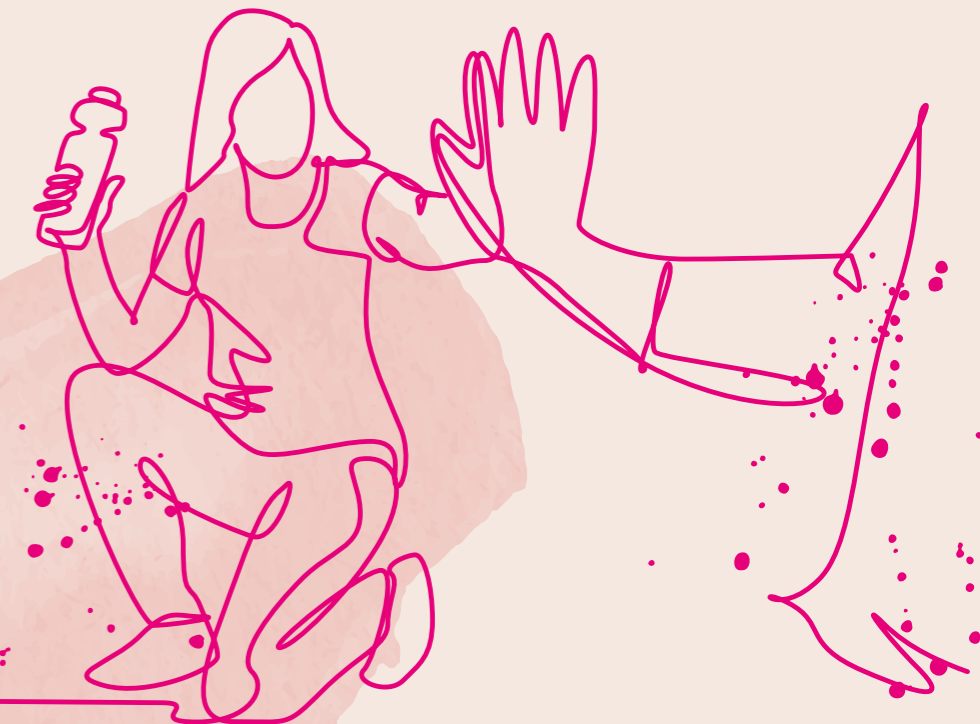
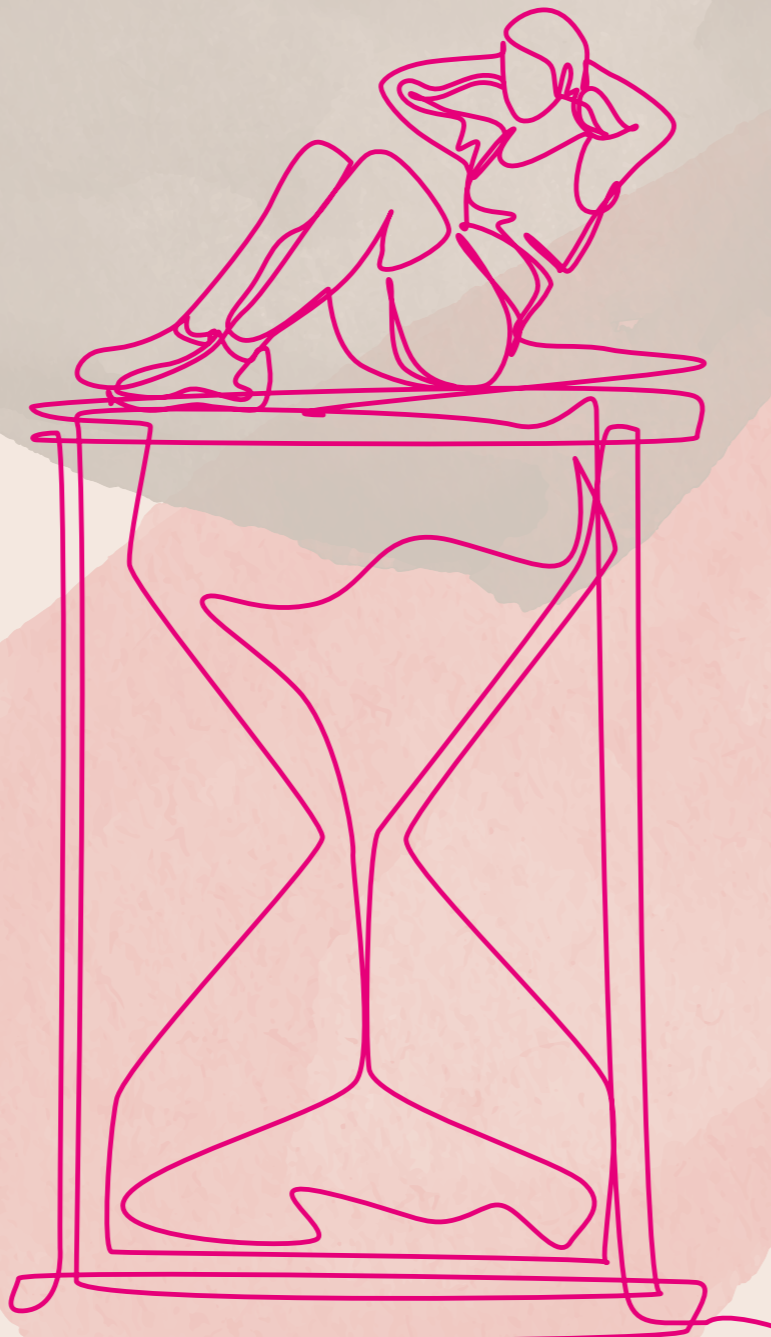
The American College of Sports Medicine developed specific guidelines for people with cancer:<sup>4</sup>

- ✗ Aerobic exercise of moderate intensity at least three times per week, for at least 30 minutes, repeated for at least 8 to 12 weeks (about 2 to 3 months)
- ✗ Strength/resistance training at least two times per week, doing at least two sets of 8 to 15 repetitions each time

However, everyone's body and cancer journey are different, and it is fine if you cannot do as much exercise as recommended in the guidelines. Any kind of physical activity cleared by your doctor will be good for you, no matter what it is or how much.

You do not have to do your daily exercise all at once: you can break it up into short sessions of 10 or 15 minutes each throughout the day. The amount of exercise you can get done in a day will depend on your energy levels and on how you are feeling at that particular time: do not worry if you do not get the desired amount of exercise in a day.

You can also build up the amount of exercise you do slowly, especially if you did not do much physical activity before your diagnosis. Starting slowly makes you less likely to overdo it at the early stages. Remember, it is important to listen to your body and consult with your doctor for personalized recommendations based on your condition.



## How do I keep motivated?

- ✗ **Keep it fun:** Do physical activities that you enjoy, like dancing instead of walking or cycling.
- ✗ **Make it social:** If you go for a walk with a friend, it may be easier than going on your own. Doing physical activity in a group may also work, as you will motivate each other.
- ✗ **Be active even when you are feeling tired:** Exercise makes your body release endorphins, which are hormones that improve your mood. If you are feeling low, physical activity may help lift your spirits.
- ✗ **Every effort counts:** Do not just count the time you spend doing aerobic exercise, you can also stay active while doing everyday things. Housework and gardening counts, as does getting off the bus or train one or two stops before yours and walking the rest of the way.
- ✗ **Change it up:** Do not just stick to one type of physical activity. Mix them up so you are not bored doing the same thing every day.
- ✗ **Plan for it:** Include time for physical activity in your diary and add it to your daily activities. It will improve your health and well-being, so make it a priority.
- ✗ **Set short-term goals:** Exercising regularly will get you further and make you stronger every day. Decide how far you want to go today and do not forget to celebrate when you achieve your goals.
- ✗ **Do not compare yourself to others:** Everyone is different and achieves their goals at their own pace.
- ✗ **Be kind to yourself:** Do not worry if you need a pause. Just get back on track as soon as you can.

### References:

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/>. Accessed July 4, 2023. 2. Health.gov. Physical activity guidelines. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf). Accessed July 4, 2023. 3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Accessed July 4, 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.

### Further reading:

Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Accessed July 4, 2023. Breast Cancer Network Australia. Exercise and Breast Cancer. [https://www.bcna.org.au/media/2129/bcna\\_exercise\\_and\\_breast\\_cancer\\_booklet\\_0.pdf](https://www.bcna.org.au/media/2129/bcna_exercise_and_breast_cancer_booklet_0.pdf). Accessed July 4, 2023.

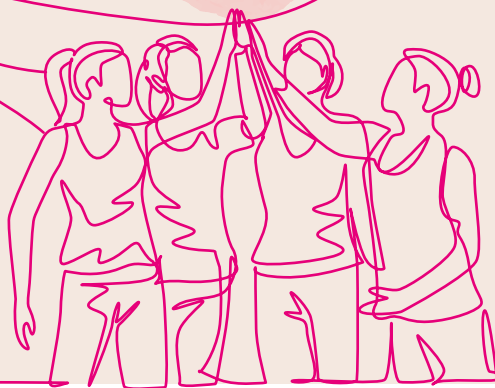


# Where can I get more information?

Booklets are also available on the following topics:

- Booklet 1.** Introduction to Breast Cancer
- Booklet 2.** Early breast cancer
- Booklet 3.** Caring for someone with cancer
- Booklet 4.** Breast cancer in men
- Booklet 5.** Fertility and cancer
- Booklet 6.** Nutritional guidance
- Booklet 7.** Understanding chemotherapy
- Booklet 8.** Hair loss during cancer treatment
- Booklet 9.** Breast prostheses and reconstruction
- Booklet 10.** Exercise for people living with cancer

Where can I get support



*"The text was edited by Dr. Ioannis Gioulbasanis, MD, PhD, Pathologist - Oncologist, Clinical Research Associate of "Thessalia" - Larissa"*

**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

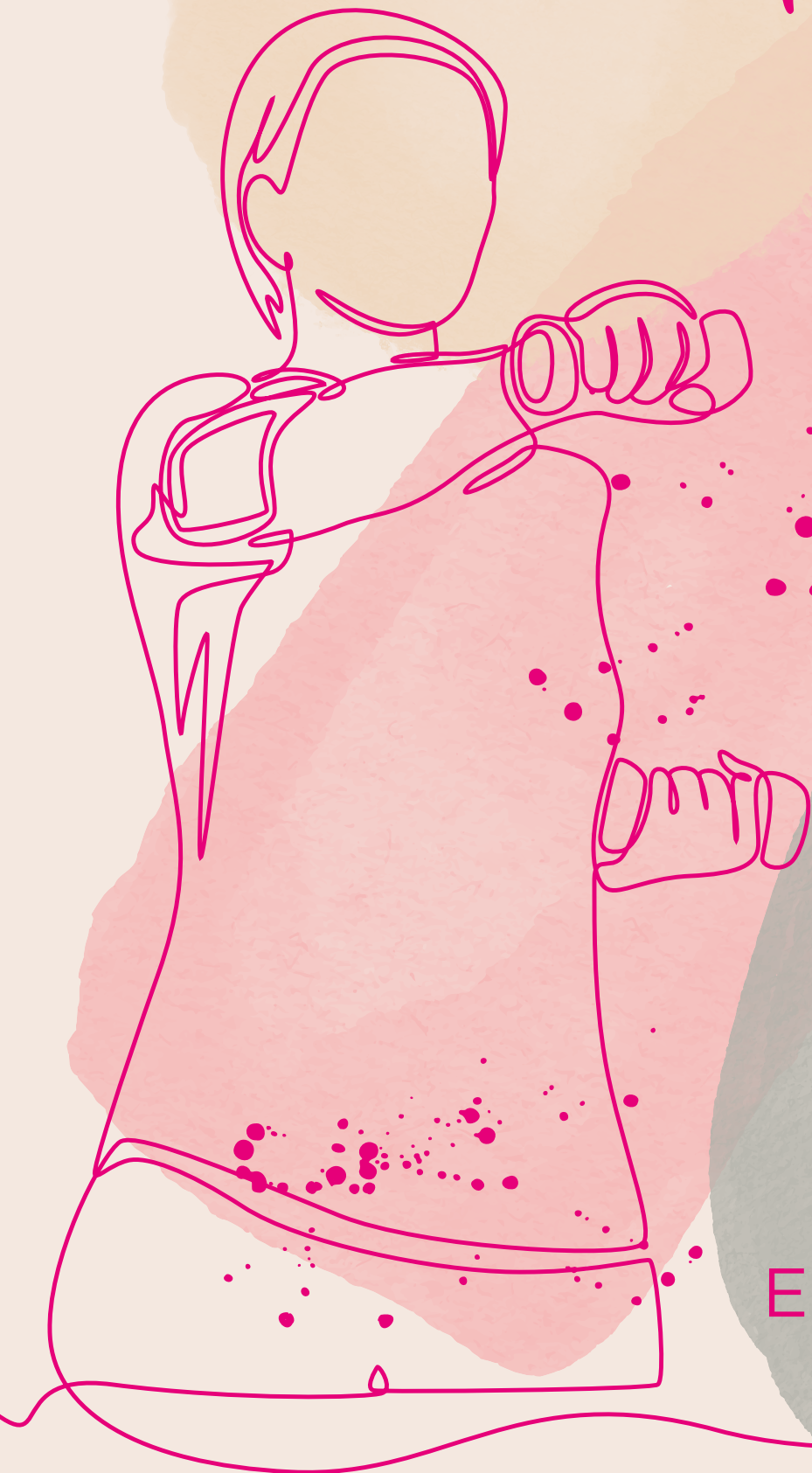
**ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA**  
Gounari 37, Patra 26221  
4th floor  
2610 22 22 74

*This material is informative and not promotional*

# 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.<sup>1,2</sup>

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.<sup>1-5</sup>

Η σωματική άσκηση στα άτομα με καρκίνο μπορεί:

- ✘ Να μειώσει τον κίνδυνο επανεμφάνισης καρκίνου και θανάτου από καρκίνο και άλλες παθολογικές καταστάσεις.<sup>1,3,4</sup>
- ✘ Να μειώσει τον αντίκτυπο των ανεπιθύμητων ενεργειών που προκαλεί η θεραπεία για τον καρκίνο.<sup>1,2,4</sup>
- ✘ Να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερη κόπωση και περισσότερη ενέργεια.<sup>1-4</sup>
- ✘ Να έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία σας, μειώνοντας το άγχος και κατάθλιψη.<sup>1-4</sup>
- ✘ Να βελτιώσει τον ύπνο σας.<sup>2,4</sup>

- ✘ 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.<sup>1,2</sup>
- ✘ Να δυναμώσει τα οστά σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες που λαμβάνουν θεραπεία για ορμονοθετικό καρκίνο του μαστού.<sup>2,4,5</sup>
- ✘ Να αποτρέψει το λεμφοίδημα ή να βελτιώσει την κατάστασή του, εάν έχει ήδη εμφανιστεί.<sup>3,4</sup>
- ✘ Να αυξήσει τη σωματική σας δύναμη με αποτέλεσμα να είστε λιγότερο επιρρεπείς στις πτώσεις και περισσότερο αυτόνομοι σαν άνθρωποι.<sup>2,4</sup>

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.<sup>6</sup>



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.  
\*Συμπλήρωσαν 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.

**Βιβλιογραφία:**  
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:<sup>1,2</sup>

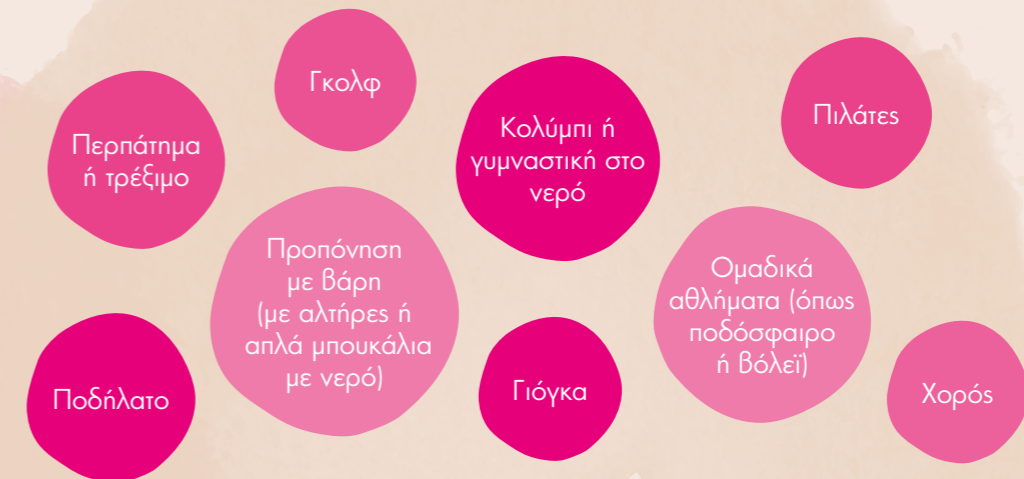
- ✘ **Ήπια:** Η ήπια σωματική δραστηριότητα δεν σας κάνει να ιδρώνετε ή να αναπνέετε πιο γρήγορα, αλλά σας κρατάει σε κίνηση. Παραδείγματα ήπιας σωματικής δραστηριότητας είναι το αργό περπάτημα, οι διατάξεις ή το μαγείρεμα.
- ✘ **Μέτριας έντασης:** Η σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης θα σας κάνει 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:<sup>1,3,4</sup>

- ✘ **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.<sup>1,5</sup>

- ✘ 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.<sup>1-3</sup>

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

- ✳ 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](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 πθικό 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](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

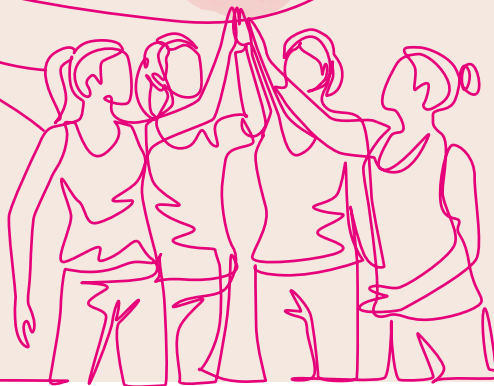
Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;

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