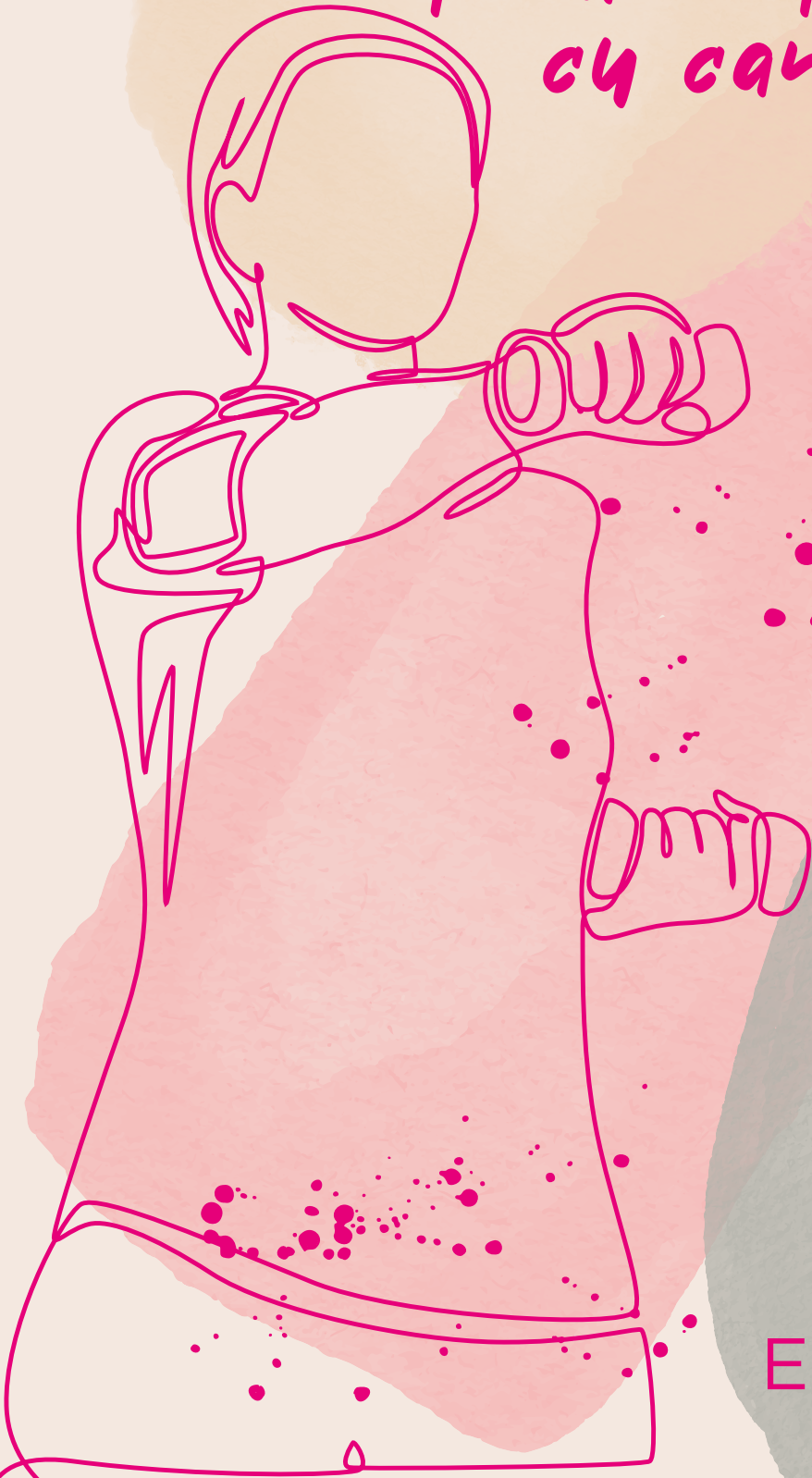


# Εξοριττίι φίζιζε

πειντρυ περσοαηελε  
συ σαησερ δε σάν



10

Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!

# Cuprins

Pot să fac exerciții fizice dacă am un diagnostic de cancer de sân? \_\_\_\_\_ 3

Care sunt beneficiile exercițiilor fizice pentru persoanele cu cancer de sân? \_\_\_\_\_ 4

Ce tipuri de exerciții aș putea să fac? \_\_\_\_\_ 5

Cât de multă mișcare ar trebui să fac? \_\_\_\_\_ 8

Cum îmi păstrez motivația? \_\_\_\_\_ 9



# Pot să fac exerciții fizice dacă am un diagnostic de cancer de sân?

Activitatea fizică este recomandată pentru toate persoanele cu cancer, în toate stadiile de tratament; recomandările exacte pentru ce exerciții trebuie să faceți și cât de intense depind de starea generală de sănătate, de vârsta dumneavoastră, de tipul de cancer și de tipul de tratament pe care îl urmați.<sup>1,2</sup>

Totuși, înainte să începeți orice exerciții fizice, consultați-vă cu medicul dumneavoastră, deoarece vă poate sugera anumite exerciții și vă poate spune ce mișcări să evitați. Dacă nu ați fost niciodată o persoană activă, puteți să începeți acum. Dacă sunteți o persoană foarte activă și aveți deja o rutină de exerciții, o puteți păstra sau poate fi necesar să reduceți intensitatea sau frecvența exercițiilor.

#### Bibliografie:

1. Misig 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>. Accesat la 4 iulie 2023.

# Care sunt beneficiile exercițiilor fizice pentru persoanele cu cancer de sân?

Exercițiile fizice vă îmbunătățesc starea generală de sănătate, dar pot avea și beneficii specifice pentru persoanele cu cancer.<sup>1-5</sup>

La persoanele cu cancer, exercițiile fizice:

- ✗ Pot să reducă riscul de recidivă a cancerului și riscul de deces din cauza cancerului și a altor afecțiuni<sup>1,3,4</sup>
- ✗ Pot să scadă impactul reacțiilor adverse provocate de cancer<sup>1,2,4</sup>
- ✗ Pot să reducă senzația de oboseală, să vă ridice nivelul de energie<sup>1-4</sup>
- ✗ Pot să aibă un impact pozitiv asupra sănătății mintale, să reducă anxietatea și depresia<sup>1-4</sup>
- ✗ Pot să vă îmbunătățească somnul<sup>2,4</sup>
- ✗ Pot să scadă riscul de a dezvolta alte afecțiuni, cum ar fi boli cardiovasculare și diabet; dacă suferiți deja de aceste boli, exercițiile fizice vă pot ajuta să le țineți sub control<sup>1,2</sup>
- ✗ Pot să întărească sistemul osos; acest aspect este foarte important pentru femeile care efectuează tratament pentru cancerul de sân pozitiv pentru receptorii hormonal<sup>2,4,5</sup>
- ✗ Pot să prevină edemul limfatic sau, în cazurile în care acesta a apărut deja, să-l amelioreze<sup>3,4</sup>
- ✗ Pot să vă întărească fizic, reducând riscul de cădere; astfel, vă ajută să vă păstrați independența<sup>2,4</sup>

Un studiu efectuat cu 1340 de femei cu cancer de sân timpuriu cu risc ridicat a arătat că femeile cu activitate fizică, înainte și după diagnosticul de cancer de sân, au o probabilitate mai mică de recidivă a cancerului sau deces.<sup>6</sup>

## Bibliografie:

1. Misiqq 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>. Accesat la 4 iulie 2023. 3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Accesat la 4 iulie 2023. 4. Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Accesat la 4 iulie 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.



Femeile care au efectuat exerciții fizice\* înainte și după diagnosticul de cancer de sân

Risc mai mic de recidivă a cancerului

55%

Risc mai mic de deces din orice cauze (nu doar cancer de sân)

68%



Femeile care au efectuat exerciții fizice\* doar după diagnosticul de cancer de sân

Risc mai mic de recidivă a cancerului

46%

Risc mai mic de deces din orice cauze (nu doar cancer de sân)

43%

Comparativ cu femeile care nu au efectuat exerciții fizice.  
\* 150 de minute de exerciții fizice de intensitate moderată în fiecare săptămână.

# Ce tipuri de exerciții aș putea să fac?

În funcție de intensitate, activitatea fizică poate fi:<sup>1,2</sup>

- ✗ **Light: Ușoară:** O activitate ușoară nu vă face să transpirați și nu vă accelerează respirația, dar este totuși mișcare. Exemple de activități fizice ușoare sunt: mersul lent, întinderea sau gătitul.
- ✗ **Moderată:** O activitate de intensitate moderată vă face să vă încălziți și să respirați mai rapid, dar totuși puteți să vorbiți în timp ce faceți această mișcare. Exemple de activitate fizică moderată sunt mersul rapid, mersul pe bicicletă sau tunderea gazonului.
- ✗ **Intensă:** O activitate intensă vă accelerează bătăile inimii, vă face să transpirați și vă face să respirați greu, ceea ce vă împiedică să vorbiți în timpul activității. Exemple de activitate fizică intensă sunt alergatul, săritul cu coarda sau fotbalul.



Există diferite tipuri de exerciții fizice:<sup>1,3,4</sup>

- ✗ **Aerobice:** Aceste exerciții vă accelerează respirația și vă îmbunătățesc funcția inimii și a plămânilor; de asemenea, vă ajută la diminuarea senzației de oboseală. Exemple de exerciții aerobice sunt mersul și alergatul.
- ✗ **Antrenament de forță sau de rezistență:** Acest tip de exerciții se concentrează asupra creșterii forței și întăririi musculaturii. Exemple de exerciții de forță sunt ridicatul greutăților și yoga.
- ✗ **Echilibru:** Acest tip de exerciții vă ajută să evitați căderile și compensează pierderea echilibrului pe care o puteți resimți dacă vi se operează un sân sau dacă simțiți amorțală în membre. Exemple de exerciții de echilibru sunt: statul într-un picior sau mersul pe sfoară.
- ✗ **Întinderile sau antrenamentul pentru flexibilitate:** Aceste exerciții vă pot îmbunătăți flexibilitatea, vă ajută la recuperarea musculară după alte tipuri de exerciții și vă cresc mobilitatea generală. Exemple de exerciții de flexibilitate sunt tai chi și pilates.

Există diverse tipuri de exerciții pe care le puteți încerca. Nu trebuie neapărat să vă fixați asupra unui tip, le puteți amesteca, pentru a evita plictiseala. De asemenea, puteți să încercați mai multe tipuri, pentru a vedea ce vă place. Exemple de exerciții fizice diferite:



În unele situații specifice, este posibil să aveți opțiuni limitate de exerciții fizice.<sup>1,5</sup>

- ✗ Dacă aveți metastaze osoase, practicarea sportului poate provoca ruperea oaselor; totuși, puteți face unele exerciții ușoare, cu precauție (ca înotul și yoga)
- ✗ Dacă sistemul dumneavoastră imunitar nu funcționează corespunzător, din cauza tratamentului anticancer, puteți avea riscul de infecție și nu ar fi o idee bună să mergeți la o sală sau o piscină publică; totuși, puteți face exerciții acasă
- ✗ Dacă aveți anemie (un număr scăzut de globule roșii în sânge), vă este greu să faceți efort fizic
- ✗ Dacă aveți o senzație de amorțală la nivelul membrelor, puteți avea un risc crescut de căderi
- ✗ După operație, va trebui să limitați amploarea și intensitatea mișcărilor, până la vindecare
- ✗ Dacă simțiți că respirați greu sau aveți dureri sau constricție toracică, opriți imediat exercițiile și discutați cu medicul

Discutați cu medicul înainte de a începe orice plan de exerciții fizice. Întrebați medicul ce tipuri de exerciții fizice recomandă și care sunt adecvate pentru dumneavoastră.

#### Bibliografie:

1. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Accesat la 4 iulie 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>. Accesat la 4 iulie 2023. 3. Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Accesat la 4 iulie 2023. 4. Breastcancer.org. Types of Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise/types>. Accesat la 4 iulie 2023. 5. Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Accesat la 4 iulie 2023.

# Cât de multă mișcare ar trebui să fac?

Recomandările privind activitatea fizică pentru adulții sănătoși sunt de cel puțin 150 de minute (două ore și jumătate) de exerciții de intensitate moderată în fiecare săptămână.<sup>1-3</sup>

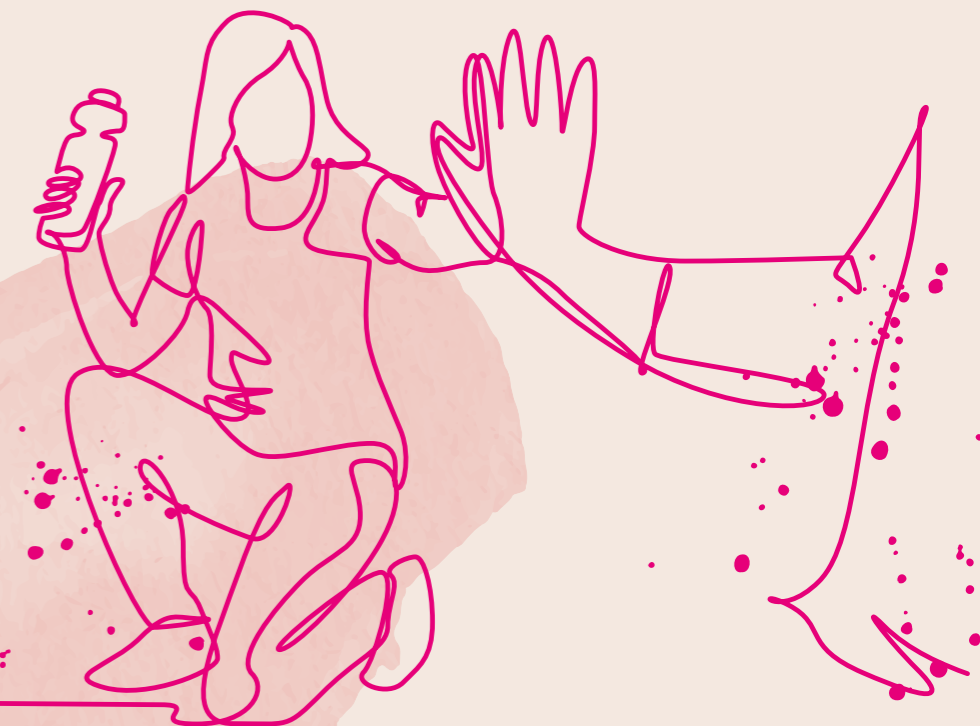
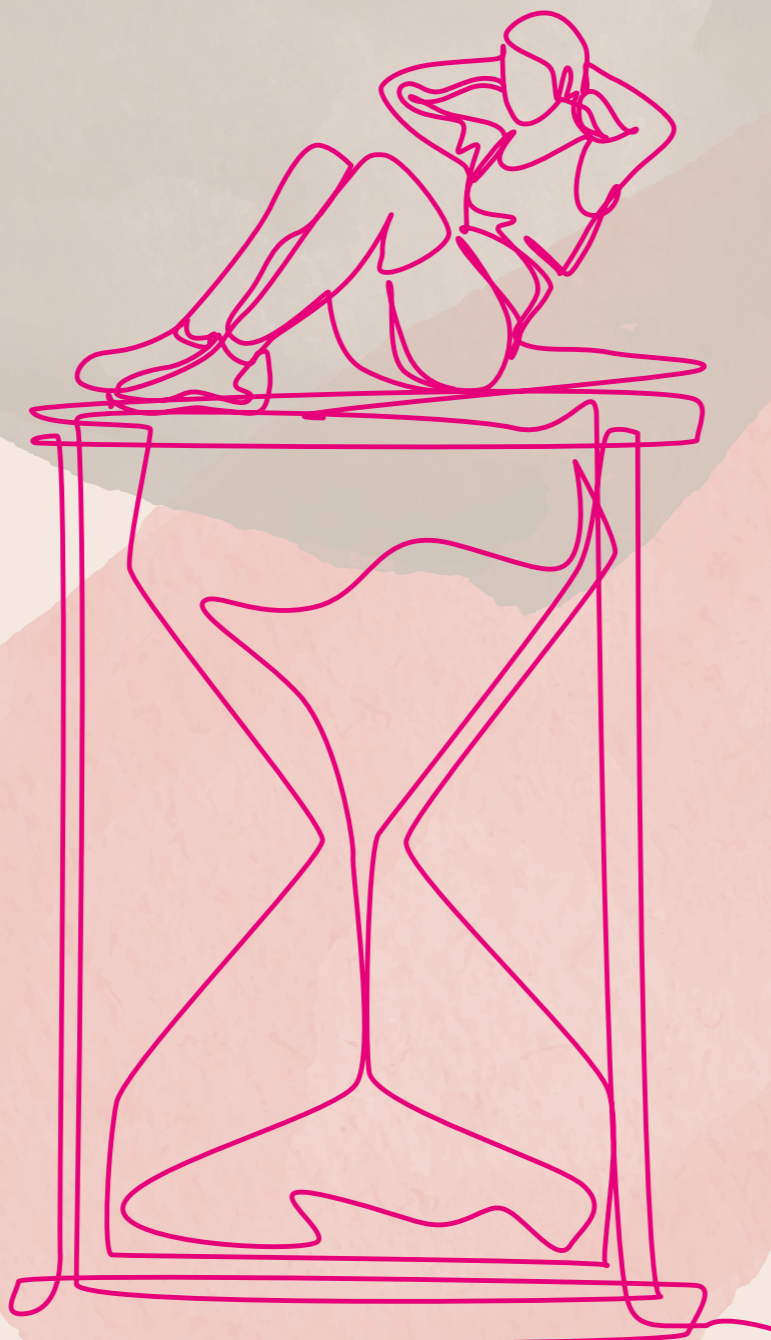
Colegiul American de Medicină Sportivă a elaborat recomandări specifice pentru persoanele cu cancer:<sup>4</sup>

- ✗ Exerciții aerobice de intensitate moderată de cel puțin trei ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute, repetate cel puțin 8-12 săptămâni (aproximativ 2-3 luni)
- ✗ Antrenament de forță/rezistență de cel puțin două ori pe săptămână, cu cel puțin două seturi de 8-15 repetări de fiecare dată

Cu toate acestea, experiența cancerului este diferită pentru fiecare persoană, corpul fiecăruia este diferit, și nu este nicio problemă dacă nu puteți face exerciții fizice conform recomandărilor. Orice tip de exerciții permise de medic sunt potrivite pentru dumneavoastră, indiferent de tipul sau durata acestora.

Nu trebuie să faceți toate exercițiile zilnice într-o singură serie: le puteți împărți în ședințe scurte de 10 sau 15 minute fiecare, pe parcursul zilei. Durata exercițiilor efectuate într-o zi depinde de nivelul de energie și de cum vă simțiți în acel moment: nu vă îngrijorați dacă nu reușiți să atingeți nivelul dorit într-una dintre zile.

De asemenea, puteți să creșteți treptat durata exercițiilor, mai ales dacă nu ați avut prea multă activitate fizică înainte de diagnostic. Dacă porniți încet, scade riscul de a exagera cu mișcarea în stadiul incipient. Nu uitați, este important să vă ascultați corpul și să vă consultați cu medicul pentru recomandări personalizate în funcție de afecțiunea dumneavoastră.



## Cum îmi păstrez motivația?

- ✗ **Faceți ce vă place:** Alegeți exercițiile fizice care vă plac, cum ar fi să dansați în loc să mergeți pe jos sau cu bicicleta.
- ✗ **Socializați:** Dacă ieșiți la plimbare cu prietenii, va fi mai ușor decât să ieșiți singură. Și practicarea exercițiilor fizice într-un grup vă poate ajuta, dacă vă motivați reciproc.
- ✗ **Fiți activă, chiar dacă vă simțiți obosită:** Exercițiile ajută corpul să elibereze endorfine, care sunt hormoni ce ajută la îmbunătățirea dispoziției. Dacă vă simțiți deprimată, activitatea fizică vă poate ridica moralul.
- ✗ **Orice efort contează:** Nu socotiți doar timpul petrecut cu exercițiile aerobice; și sarcinile casnice zilnice pot conta ca activități fizice. Activitatea casnică și grădinaritul contează, precum și mersul pe jos, coborând din autobuz sau din tren cu o stație sau două înainte de destinația dorită.
- ✗ **Faceți schimbări:** Nu vă limitați la un singur tip de activități fizice. Schimbați exercițiile, pentru a nu vă plictisi de aceeași activitate în fiecare zi.
- ✗ **Faceți planuri:** Planificați-vă ședința de exerciții fizice în jurnal și adăugați-o la activitățile din fiecare zi. Înțelegeți că sunt importante pentru sănătate și vă ajută la menținerea stării de bine.
- ✗ **Stabiliți obiective pe termen scurt:** Exercițiile regulate vă pot ajuta să deveniți mai puternică, zi de zi. Stabiliți până unde vreți să ajungeți astăzi și nu uitați să sărbătoriți când vă atingeți obiectivul.
- ✗ **Nu vă comparați cu alte persoane:** Fiecare este diferit și își atinge obiectivele în propriul ritm.
- ✗ **Fiți bună față de propria persoană:** Nu vă îngrijorați dacă aveți nevoie de o pauză. Reveniți la program cât de repede puteți.

### Bibliografie:

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/>. Accesat la 4 iulie 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). Accesat la 4 iulie 2023. 3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Accesat la 4 iulie 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.

### Lectură suplimentară:

• Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Accesat la 4 iulie 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). Accesat la 4 iulie 2023.

# De unde pot obține mai multe informații?

Sunt disponibile și broșuri despre următoarele subiecte:

**Broșura 1:** Despre cancer

**Broșura 2:** Cancerul de sân în stadiu incipient

**Broșura 3:** Îngrijirea unei persoane cu cancer

**Broșura 4:** Cancerul de sân la bărbați

**Broșura 5:** Fertilitatea și cancerul

**Broșura 6:** Orientări nutriționale

**Broșura 7:** Înțelegerea chimioterapiei

**Broșura 8:** Căderea părului în timpul tratamentului anticancer

**Broșura 9:** Proteze mamare și reconstrucția sânelui

**Broșura 10:** Exerciții fizice pentru persoanele cu cancer

De unde pot obține  
sprijin?



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

Acest material este informativ și nu promoțional

 **NOVARTIS**

In collaboration with:

  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

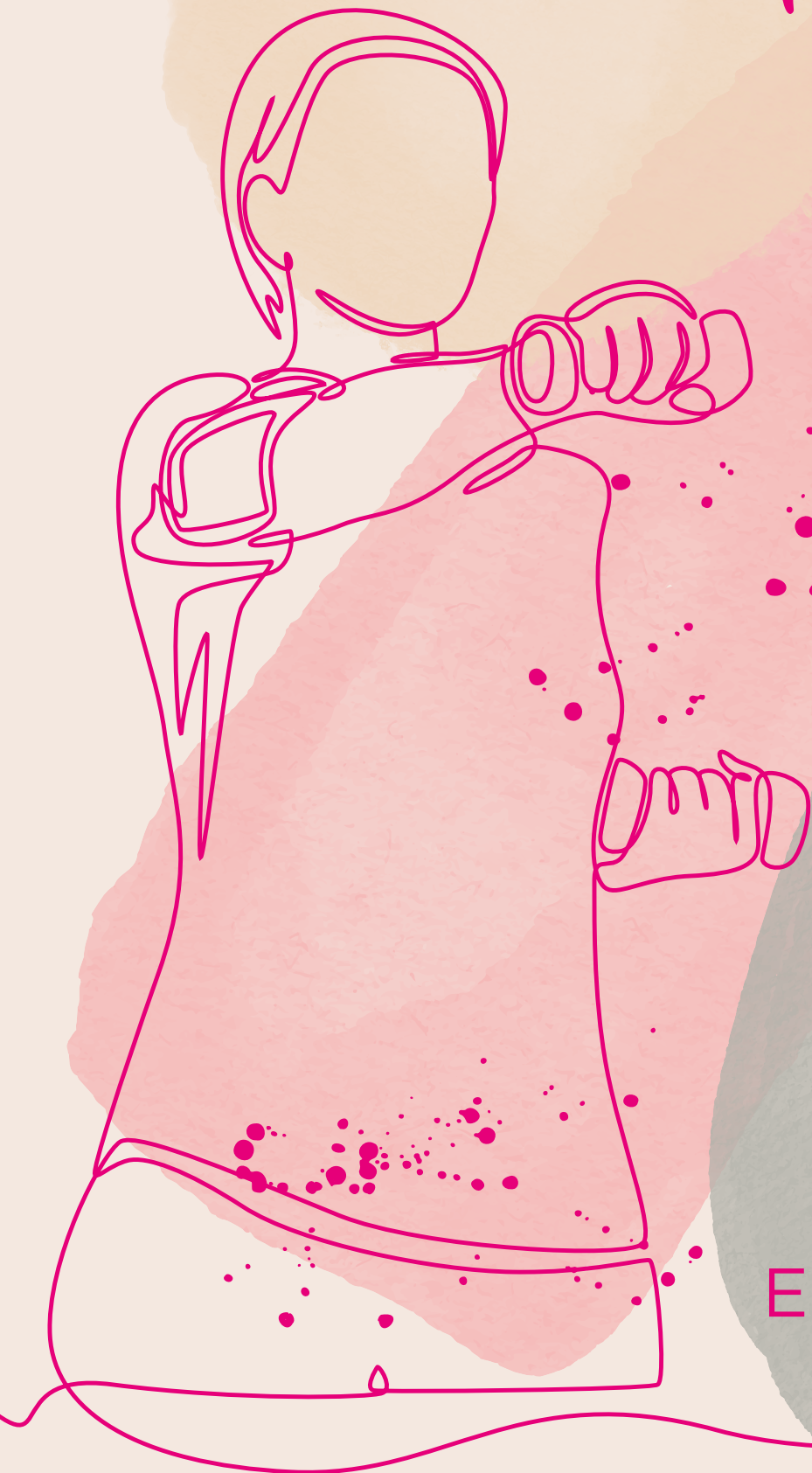
  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ

  
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.<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.  
\*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.

**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 κηπουρική 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.

## 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

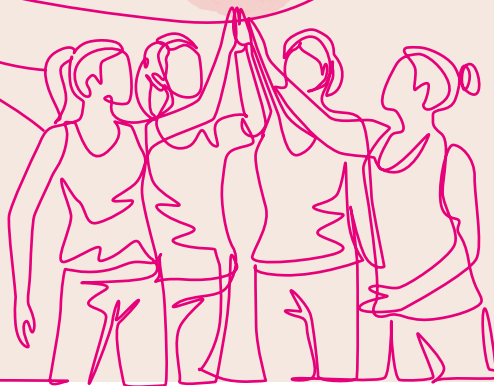
Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;

**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