



Maciej Koktysz

Fizjoterapeuta

Od czego zacząć powrót do aktywności fizycznej po zakończeniu leczenia onkologicznego?

Fizjoterapia jest kluczowa w procesie zdrowienia.

Bardzo dobrą formą terapii i treningu jednocześnie, jest włączanie się do wykonywania czynności dnia codziennego.

Przy regularnym podejmowaniu wysiłku fizycznego i osiągnięciu wytyczonych celów terapeutycznych, poprawia się ogólne samopoczucie pacjenta.

Długie i obciążające leczenie choroby nowotworowej, częste pobyty w szpitalach, brak odpowiedniej dawki ruchu, niewystarczające lub niewłaściwe odżywianie, jak również zły stan psychiczny pacjentów, w naturalny sposób mogą wpływać na osłabienie lub nawet wyniszczenie ich organizmu. W efekcie może dojść do:

- osłabienia siły mięśniowej,
- zaburzenia koordynacji ruchowej,
- obniżenia wytrzymałości mięśniowej,
- zaburzenia równowagi i chodu,
- ograniczenia elastyczności mięśni.



Często po zakończeniu leczenia onkologicznego czynności, które przed chorobą wykonywane były w sposób automatyczny i nie stwarzały problemów, mogą okazać się dużym wyzwaniem. W takim przypadku powrót do aktywności ruchowej wymaga rozważenia i odpowiedniej strategii postępowania. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej należy skonsultować z lekarzem specjalistą i ustalić, czy w danym momencie nie ma przeciwwskazań do podejmowania wysiłku fizycznego.



Następnie należy wziąć pod uwagę takie czynniki jak :

- stan ogólny pacjenta
- rodzaj choroby nowotworowej i sposób jej leczenia
- obecność i rodzaj powikłań po leczeniu onkologicznym (zmęczenie, bóle mięśniowe, bóle stawów i kości, obrzęki, neuropatie, zaburzenia snu, lęk, depresja)
- choroby współistniejące
- osobiste preferencje i upodobania pacjenta.

Jeżeli nie istnieją żadne obiektywne przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej, a pacjent czuje się na to fizycznie i psychicznie gotowy, wówczas może rozpocząć swoją przygodę z ruchem.

Po zakończeniu leczenia onkologicznego, bardzo dobrą formą terapii i treningu jednocześnie, będzie włączanie się do wykonywania czynności dnia codziennego.

- Sprzątanie mieszkania
- prace w kuchni
- mycie okien
- robienie zakupów
- lekkie prace w ogródku -

będą stanowiły doskonałą formę adaptacji układu krążeniowo-oddechowego do podejmowania większych wysiłków. Jeżeli wykonywanie wysiłku bez przerwy stanowi problem, można go podzielić na mniejsze części przedzielone odpoczynkiem.



Zmienna lub niska intensywność ćwiczeń pozwoli na zrealizowanie zaplanowanej aktywności i zapobiegnie zniechęceniu, które może się pojawiać, kiedy wymagamy od siebie za dużo na początku powrotu do sprawności fizycznej.

Najlepszymi ćwiczeniami dla osób po leczeniu onkologicznym są naturalne formy ruchu, angażujące duże zespoły mięśniowe, takie jak:

- marsz
- taniec
- bieganie
- pływanie
- jazda na rowerze.

Idealnym pomysłem na poprawę swojej kondycji na początku powrotu do formy, są spacerunki na świeżym powietrzu. W sytuacji kiedy jest to niemożliwe, np. z powodu niskiej odporności organizmu, można skorzystać z marszu na bieżni ruchomej, bądź treningu na rowerze stacjonarnym. Treningi marszowe, w zależności



od możliwości pacjenta, warto rozpocząć od 5-10 minutowych spacerów 3 razy w tygodniu. Intensywność takiego wysiłku powinna być dobrana w taki sposób, aby powodowała umiarkowane zmęczenie, tzn. nie doprowadzała do duszności w trakcie wysiłku oraz do dużego wyczerpania po jego wykonaniu.

Należy stopniowo zwiększać intensywność chodzenia, wydłużając czas jego trwania oraz zwiększając częstotliwość do 5 razy w tygodniu. Warto urozmaicać treningi marszowe wykorzystując kije do nordic walking, dzięki którym zwiększymy tempo marszu oraz zaangażujemy górne partie ciała.

Trening kondycyjny opłaca się uzupełniać ćwiczeniami siłowymi i rozciągającymi. Mocne i elastyczne mięśnie zwiększają siłę oraz stanowią czynne rusztowanie dla kości i stawów, zabezpieczając je przed przeciążeniami.





Powrót do aktywności fizycznej po zakończeniu leczenia onkologicznego jest procesem,

który wymaga jednocześnie dużej determinacji jak i cierpliwości oraz wyrozumiałości dla samego siebie.

Dlatego też warto pamiętać o:

- stopniowym zwiększaniu intensywności swoich wysiłków,
- wysiłek fizyczny ma służyć zdrowiu i musi być bezpieczny.

W przypadku wątpliwości, czy dany rodzaj aktywności fizycznej jest tym właściwym - warto skorzystać z pomocy specjalistów: fizjoterapeuty lub wykwalifikowanego trenera personalnego.

Jeżeli przy podejmowaniu wysiłku coś nas zaniepokoi, jak choćby duszność czy ból w klatce piersiowej, koniecznie należy skonsultować te objawy ze specjalistą.





- Aktywność fizyczna ma być **ATRAKCYJNA** i **PRZYJEMNA**

- **Systematyczność jest warunkiem osiągnięcia sukcesu.**

Bez powtarzalności, nie ma szans na pojawienie się efektów.





Maciej Koktysz

Magister fizjoterapii

Pasjonat ruchu i możliwości ludzkiego ciała. Prowadzi fizjoterapię z pacjentami onkologicznymi na każdym etapie leczenia ich choroby. Doświadczenie w pracy na onkologii zdobywał w szpitalu przy ul. Banacha w Klinice Hematologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych. Pracuje również z pacjentami po urazach i zabiegach ortopedycznych. Celem jego pracy jest poprawa jakości życia pacjentów. Pomaga im odzyskiwać niezależność, tak aby mogli cieszyć się życiem i odczuwać pełen dobrostan fizyczny i psychiczny.

Referencje: 1. Fizjoterapia w onkologii, redakcja naukowa Marek Woźniwski, Warszawa 2020. 2. Jak aktywnie żyć z nowotworem Poradnik, redakcja naukowa Artur Jurczyszyn i Piotr Majcher, Kraków 2021

Rozpoczęcie lub kontynuacja fizjoterapii zawsze powinna być skonsultowana z lekarzem prowadzącym danego pacjenta. Przedstawione informacje nie zastępują profesjonalnej porady medycznej. W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, należy skontaktować się z lekarzem.

W materiale wykorzystano zdjęcia z agencji fotograficznych na podstawie licencji. Zdjęcia nie przedstawiają pacjentów. Prezentowane fotografie mają charakter graficzny. Prezentowane osoby wyraziły zgodę na udostępnienie oraz rozpowszechnianie wizerunku.

Materiał dla lekarzy i personelu medycznego, fizjoterapeutów, oraz dla pacjentów i ich rodzin, przygotowany z inicjatywy i sponsorowany przez Takeda.

Copyright © 2022 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.