



Maciej Koktysz

Fizjoterapeuta

Jak mogę ćwiczyć skoro odczuwam ciągłe zmęczenie?



Zmęczenie jest jednym z najpowszechniejszych powikłań choroby nowotworowej.

Oszczędzający tryb życia i redukcja wysiłku fizycznego do minimum może uruchomić efekt błędnego koła, polegający na systematycznej, coraz większej utracie sił przez pacjenta.

Aby temu przeciwdziałać, należy jak najszybciej rozpocząć wykonywanie ćwiczeń ruchowych dostosowanych do aktualnego stanu pacjenta i etapu jego leczenia.



Przewlekłe zmęczenie



Zmęczenie jest jednym z najpowszechniejszych powikłań w trakcie, jak i w odległym czasie po leczeniu choroby nowotworowej. Uczucie wyczerpania jest bardzo indywidualnie odczuwane przez chorych i może różnie wpływać na ich stan ogólny.



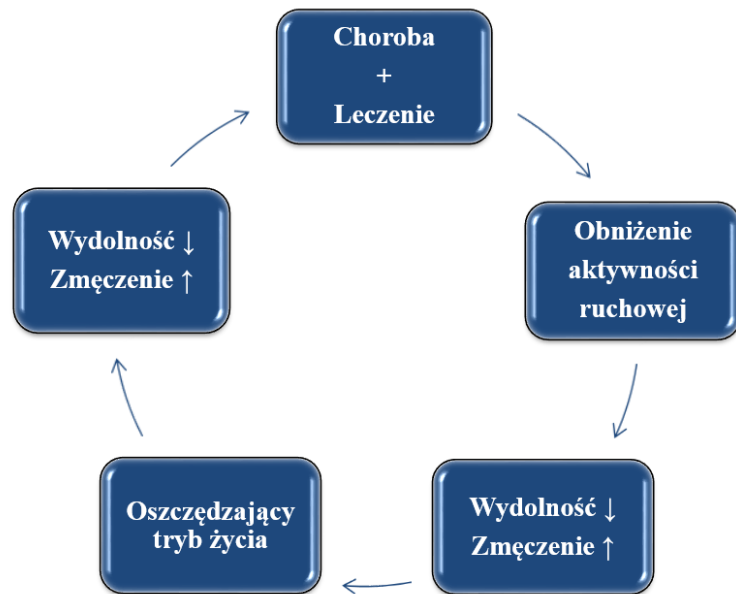
Skutkiem zmęczenia może być:

- trudność przy wykonywaniu czynności dnia codziennego, takich jak mycie, ubieranie się, bądź przygotowywanie posiłków,
- odczucie braku energii i siły,
- problem z koncentracją i pamięcią,
- odczuwanie duszności podczas wysiłku,
- zawroty głowy.

Występowanie powyższych objawów u osoby chorej na nowotwór może świadczyć o tzw. **zespole przewlekłego zmęczenia**. Zjawisko to może dotyczyć pacjentów z rozpoznaniem choroby nowotworowej na etapie leczenia przyczynowego, w remisji, a także po zakończeniu leczenia. Objawy zespołu przewlekłego zmęczenia potrafią utrzymywać się przez okres od kilku miesięcy do nawet kilku lat.

W przypadku odczuwania ciągłego zmęczenia, pacjenci zaczynają prowadzić oszczędzający tryb życia i redukują wysiłek fizyczny do minimum. Niestety, utrzymywanie takiego stylu funkcjonowania przez dłuższy czas uruchamia efekt błędnego koła, który przedstawia grafika obok.

Jak można zauważyć, spadek aktywności ruchowej wynikający z przebiegu choroby i jej leczenia doprowadza do obniżenia sprawności organizmu. Dalsze zaniechania w aspekcie ruchowym doprowadzają do narastania zmęczenia i spadku wydolności pacjentów. Oznacza to, że w miarę postępu tego procesu chory będzie tracił coraz więcej siły i energii, a zwykłe czynności, które do pewnego czasu nie sprawiały mu kłopotu, mogą się okazać przeszkodą nie do pokonania.



Źródło: M. Woźniowski, J. Kornafel, Rehabilitacja w onkologii

Ten efekt błędnego koła ma wpływ nie tylko na ograniczenie samodzielności i niezależności chorych, lecz także pogarsza wyniki i przebieg leczenia choroby nowotworowej, co potwierdza praktyka kliniczna i badania naukowe.

Aby temu przeciwdziałać, należy jak najszybciej rozpocząć wykonywanie ćwiczeń ruchowych, dostosowanych do aktualnego stanu pacjenta i etapu jego leczenia.



Ćwiczenia oddechowe



Brak energii i wysoka męczliwość u osób chorych na nowotwory wynika w dużym stopniu z braku adaptacji układu krążeniowo-oddechowego na ruch, a co za tym idzie – większego zapotrzebowania na tlen. Dlatego też nieodzownym elementem poprawiającym sprawność fizyczną i redukującym poziom zmęczenia powinien być trening oddechowy. Umiejętność prawidłowego oddychania wpływa na zwiększenie wydajności procesu uwalniania tlenu do mięśni, organów i tkanek naszego organizmu. Lepsze dotlenienie umożliwi podejmowanie wysiłku z większą intensywnością przy dużo mniejszym zmęczeniu.

Ćwiczenia oddechowe są łatwe do wykonania i nie obciążają fizycznie. Ćwiczyć można w każdym miejscu i czasie, nawet w okresie największego nasilenia dolegliwości związanych z terapią onkologiczną.

Ćwiczenia te mają na celu:

- poprawę funkcjonowania mięśni oddechowych,
- zwiększenie pojemności życiowej płuc,
- usprawnienie wentylacji płuc,
- mobilizację klatki piersiowej,
- stymulację różnych torów oddechowych,
- aktywizację przepony.

W czasie leczenia spełniają również funkcję profilaktyczną, zapobiegając występowaniu infekcji płucnych.



Przykład ćwiczenia oddechowego:

1. Znajdź wygodną dla siebie pozycję do ćwiczeń, w której czujesz się komfortowo. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą tuż nad pępkiem, co ułatwi ci obserwację oddechów.
2. Staraj się oddychać wyłącznie przez nos.
3. Weź pierwszy wdech, łagodnie wypychając brzuch do przodu.
4. Zrób wydech i pozwól aby brzuch swobodnie opadł.
5. Obserwuj swój oddech, zwracając szczególną uwagę na objętość i głębokość każdego oddechu.
6. Naciśnij lekko dłońmi na brzuch oraz klatkę piersiową. Takie działanie powinno wytworzyć wyraźnie wyczuwalny opór podczas każdego wdechu.
7. Stopniowo zwiększaj objętość każdego oddechu. Postaraj się wydłużyć swój oddech tak, aby czas wdechu i wydechu był podobny.
8. Postaraj się oddychać płynnie i nie rób przerw między wdechem a wydechem. Wypuszczaj powietrze w naturalny, powolny i łagodny sposób.
9. Ćwiczenie wykonuj przez 3-5 minut.

Przy regularnej, codziennej praktyce ćwiczeń oddechowych, obserwuje się mniejszy poziom zmęczenia przy podejmowaniu wysiłków, lepszą kontrolę oddechu oraz mniejszy stopień odczuwania duszności wysiłkowej. Świadomy, zrównoważony oddech wpływa również korzystnie na stan psychiczny człowieka, obniżając poziom stresu, lęku i napięcia emocjonalnego.





Ćwiczenia ruchowe

Niezależnie od tego czy jest to na etapie leczenia, czy po jego zakończeniu, pacjent znajduje się w szpitalu czy też we własnym domu, ćwiczenia ruchowe warto rozpocząć od regularnego chodzenia. Chód bowiem jest najbardziej naturalną czynnością wykonywaną przez człowieka, dzięki której każda część naszego ciała wprawiana jest w ruch. Dzięki chodzeniu utrzymujemy właściwe krążenie płynów, od którego zależy dobre funkcjonowanie każdego układu i narządu naszego organizmu.

Jeżeli wydolność fizyczna nie pozwala na spacer, a samo stanie na nogach jest już dużym wysiłkiem, wówczas warto pomyśleć o większej aktywizacji w pozycji leżącej i siedzącej. Do wzmocnienia mięśni można wykorzystać sprzęt rehabilitacyjny taki jak: rotory do kończyn dolnych, piłki, gumy i taśmy do ćwiczeń oporowych. **Należy jednak podkreślić, że codzienna pionizacja do pozycji stojącej jest niezbędnym i najważniejszym elementem każdej rehabilitacji.** Jeżeli samodzielne stanie na nogach i poruszanie się stanowi dużą trudność, powinno się wykorzystywać balkoniki, różnego rodzaju podpórki ułatwiające chodzenie, czy też kule łokciowe.



W sytuacji kiedy chodzenie jest możliwe, ale poziom zmęczenia jest na tyle duży, że uniemożliwia długi wysiłek, należy zmniejszyć czas i tempo marszu. Zamiast jednego długiego spaceru, lepiej wybrać się na trzy krótsze.

Można zacząć od 5-minutowych spacerów i stopniowo zwiększać ich czas trwania do 30 minut.

Warto dążyć do tego, aby stało się to codzienną rutyną służącą nie tylko poprawie kondycji, ale również zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia. Kluczowy jest dobór właściwej intensywności chodzenia. Aby wysiłek mógł być podejmowany przez osobę, która przejawia objawy przewlekłego zmęczenia, jego intensywność powinna być niska lub umiarkowana. Podczas chodzenia pacjent powinien móc swobodnie rozmawiać i w miarę możliwości oddychać tylko przez nos. Jeżeli w trakcie wysiłku pojawia się nieregularny, szybki i głęboki oddech przez usta, trzeba odpocząć i uspokoić oddech w komfortowej dla siebie pozycji.



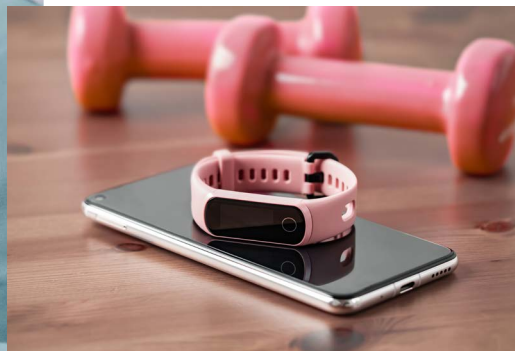
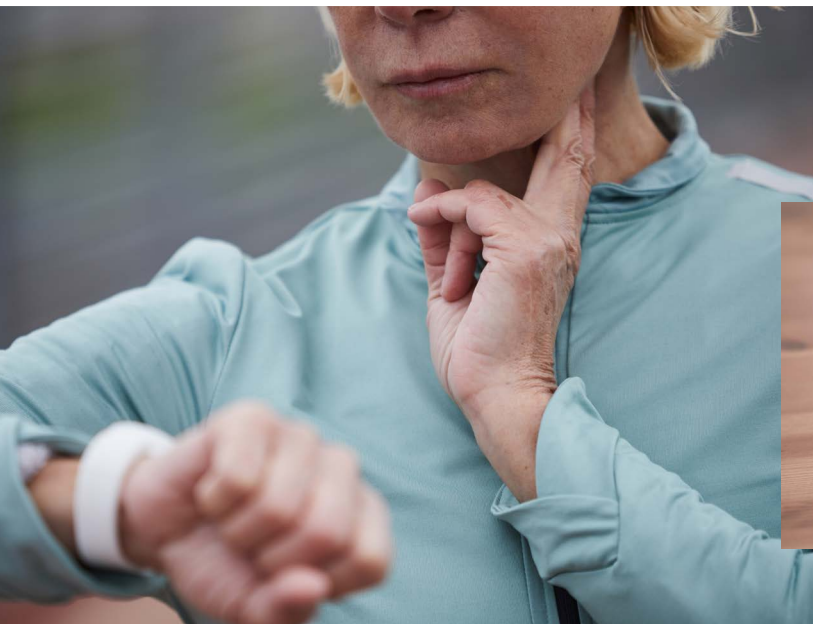


Mierzenie wysiłku fizycznego

Oceny intensywności wysiłku można również dokonać przy pomocy **pulsometru**, który będzie mierzył tętno w trakcie ćwiczeń. **Aby wyliczyć maksymalną wartość tętna, jaką możemy osiągnąć, stosuje się wzór:**

$$\text{Tętno max} = 220 - \text{Twój wiek}$$

W ćwiczeniach, które przeznaczone są dla osób o niskiej wydolności fizycznej, dążymy do osiągnięcia 50-60% tętna maksymalnego.



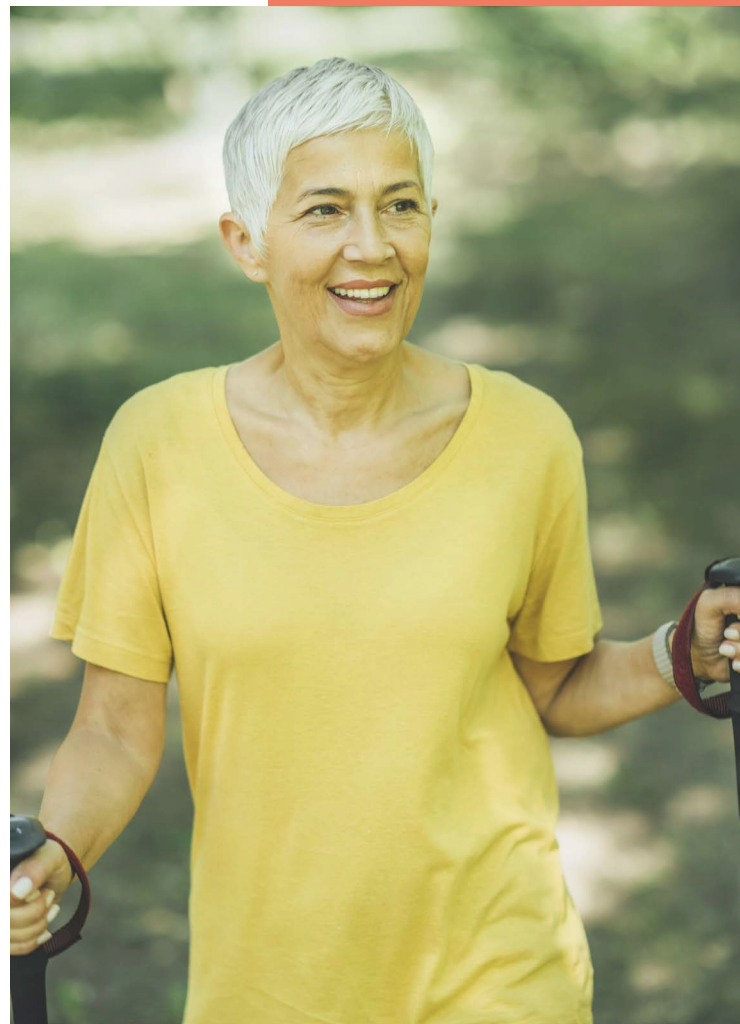


Kolejnym narzędziem do oceny wysiłku podczas chodzenia jest krokomierz w postaci aplikacji na smartfona bądź opaski mierzącej liczbę kroków. Każdy człowiek chcący utrzymywać dobre zdrowie, powinien przechodzić w ciągu dnia 10 000 kroków. Po leczeniu onkologicznym i wynikającym z niego zmęczeniu, może być to początkowo trudne do zrealizowania.

W tej sytuacji warto stawiać sobie konkretne cele marszowe do osiągnięcia, przykładowo:

„Wybieram się na spacer, nie zwracam uwagi na czas ani dystans do przejścia, chcę zrobić 2 000 kroków.”

Stopniowo należy zwiększać liczbę kroków do optymalnej wartości.





Pokonywanie zmęczenia i nabieranie sił

W przypadku wystąpienia zespołu przewlekłego zmęczenia u osoby chorej na nowotwór, pierwszym krokiem do leczenia jest uznanie problemu za istniejący. Nie można traktować go jako „coś normalnego przy leczeniu choroby nowotworowej”. Należy pamiętać, że na występowanie syndromu przewlekłego zmęczenia składa się szereg czynników, jak choćby niedokrwistość, zaburzenia odżywiania i wchłaniania pokarmów, zaburzenia hormonalne, przewlekły ból, depresja itp.

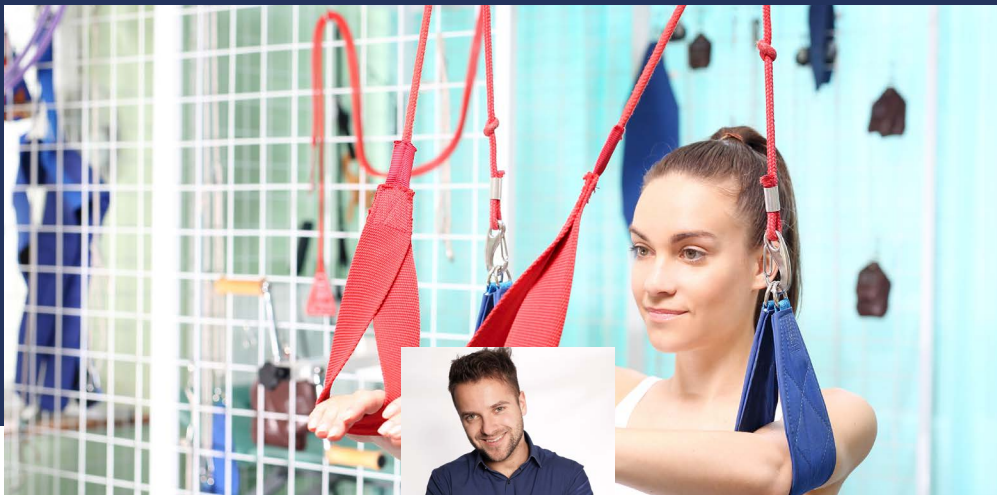




Systematyczna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości chorego istotnie wpływa na **zmniejszenie objawów zmęczenia i wzrost energii oraz sił.**

Bezpieczeństwo pacjenta zawsze powinno być traktowane priorytetowo, tak więc przed podjęciem wysiłku fizycznego zawsze należy wpiern wykonać podstawowe badania diagnostyczne. Trzeba pamiętać, że leczenie zespołu przewlekłego zmęczenia wymaga kompleksowego i cierpliwego podejścia. Pacjent potrzebuje odpowiedniego wsparcia farmakologicznego, psychologicznego, fizjoterapeutycznego i dietetycznego.





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 Woźniewski, Warszawa 2020; 2. Jak aktywnie żyć z nowotworem - poradnik, redakcja naukowa Artur Jurczyszyn i Piotr Majcher, Kraków 2021; 3. Tlenowa przewaga - trenuj efektywnie, popraw wydolność, wzmocnij zdrowie, Patrick McKeown, Łódź 2017; 4. NCCN Guidelines for Cancer Related Fatigue (2010); 5. Dzierżanowski T., Znużenie związane z nowotworem, Medycyna Paliatywna pod redakcją Aleksandry Ciałkowskiej-Rysz oraz Tomasza Dzierżanowskiego, Termedia (2019).

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.