

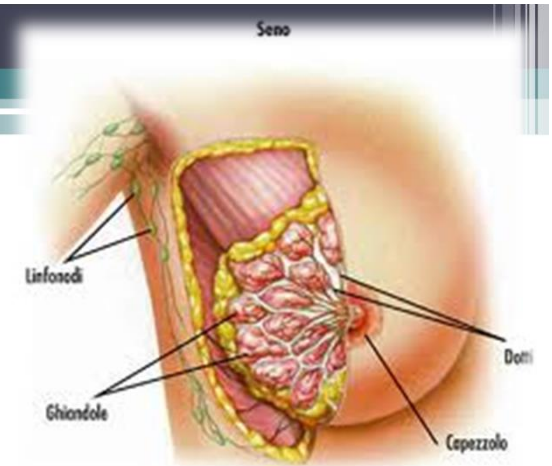
Pomen varne telesne aktivnosti za ženske po prebolelem raku dojke

Dr. Suzana Mlinar, prof. zdr. vzg.



Uvod

- Ženske se na bolezen rak dojke različno odzivajo.
 - Stopnja preživetja se izboljšuje, zlasti pri zdravljenju v začetnem stadiju bolezni.
 - Mnoge ženske še vedno trpijo zaradi dolgotrajnega psihičnega in fizičnega stresa v času zdravljenja.



Pomen redne telesne aktivnosti

- Redna telesna aktivnost pomembno sooblikuje zdrav življenjski slog, ker poveča
 - Aerobne sposobnosti telesa
 - Mišično moč
 - Ravnotežje
- Izboljša
 - Počutje
 - Kakovost življenja

Fizično

Psihično

Blagostanje

Socialno

Duševno

Koristi redne telesne aktivnosti za ženske z diagnozo Rak dojke

- Redna telesna aktivnost ima za ženske z diagnozo Rak dojke številne koristi in pozitivne vplive na njihovo zdravje.



- Hitrejša okrevanje po zdravljenju
Ohranja in izboljša fizične sposobnosti
- Omili stranske učinke zdravljenja
Slabost, fatig (Coleman, 2004; Schneider et al., 2007)
- Ohranja kardiovaskularno vzdržljivost
Kar pomeni več energije za vsakdanja opravila (Courneya et al., 2002)
Izboljšanje cirkulacije krvi v nogah zmanjšuje tveganje za nastanek krvnih strdkov
- Poveča mišično maso in moč, izboljša ravnotežje in mineralno gostoto kosti (Brown et al., 2003)
Zmanjša tveganje za padce in zlome kosti
Zmanjšanje tveganja za osteoporozo
- Izboljša gibljivost ramenskega sklepa
Po operativnem zdravljenju ali radioterapiji se tvori brazgotina, ki daje občutek napetih, togih mišic zgornje okončine in ramenskega obroča.
- Ohranja zdravo telesno težo (Courneya et al., 2002)
- Izboljša spanje (Brown et al., 2003)
- Vpliva na socialno blagostanje (Brown et al., 2003)
- Ohranja življenjsko moč, odpravi depresivno razpoloženje in poveča samozavest (Stanton, 2006)
Posvečanje časa zdravi telesni aktivnosti je prijetno razvedrilo in sprostitiv (Tušak, 2009)



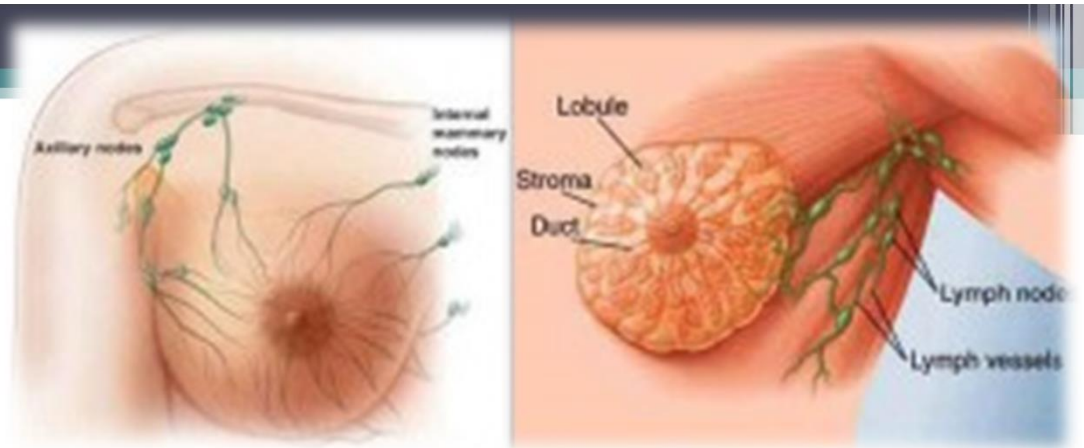


- Zmanjša tveganje za recidiv raka dojke ter nastanek novih vrst raka, zlasti debelega črevesja, pljuč in maternice (BCO, 2012).



Varna telesna aktivnost

- Posvetovanje z zdravnikom o vrsti, pogostosti in intenzivnosti vadbe že pred pričetkom vadbe.
- Ženska mora z vadbo vselej pričeti previdno, postopno in z nizko intenzivnostjo.
- Med telesno aktivnostjo mora ženska poslušati svoje telo. Ona je edina oseba, ki ve, kako se počuti.
 - Vadba ne sme povzročati bolečine.
- Ženska naj s telesno aktivnostjo ne pretirava, vzame naj si tudi čas za počitek.



- Sposobnost žensk za telesno aktivnost med zdravljenjem in po njem je odvisna od
 - Načina zdravljenja
 - Fizične vzdržljivosti
 - Telesne aktivnosti ženske pred zdravljenjem
 - Splošnega zdravstvenega stanja pred boleznijo
 - Zdravstvenega stanja med zdravljenjem
 - Zdravstvenih težav, kot so osteoporoza, zasevki v kosteh (McTiernan, 2008).

Vrsta vadbe

- Priporoča se
 - Aerobna vadba
 - Vaje za gibljivost in raztezanje ter
 - Vadba za moč.

- Ženske z rakom dojke naj bi bile gibalno dejavne vsaj 4 ure tedensko (BCO, 2012).
 - 6 mesecev redne zmerne telesne aktivnosti izboljša kardiorespiratorno vzdržljivost, pljučno kapaciteto in mišično moč
hoja (30 minut ali več, pet do sedem dni na teden), (Holmes et al., 2005).



Aerobna vadba

- Aerobna vadba izboljšuje vzdržljivost telesa (Rotovnik-Kozjek, 2009).
- Vključuje večje mišične skupine v ritmičnih in ponavljajočih se gibih telesa, pri katerih se poveča srčni utrip na 60–70 % maksimalnega posameznikovega srčnega utripa (Courneya et al., 2002).
 - Postopoma povečuje zmogljivost srca, ožilja in pljuč
 - Izboljšuje mišično vzdržljivost
 - Uravnava telesno težo
 - Izboljšuje splošno zdravstveno stanje, razpoloženje
 - Zmanjša stres (Stanton, 2006).

Aerobna vadba - športne panoge

- hitra hoja, tek, kolesarjenje, aerobika, smučanje, drsanje, plavanje, gornišтво, košarka, golf, ples, tenis*, veslanje*, tek na smučeh*
 - * vadba, ki zahteva hkratno obremenitev obeh rok, ni primerna takoj po zdravljenju raka dojke, ker preobremeni roko na strani operativnega posega
 - Pomembno je postopno povečevanje obremenitve zgornje okončine na strani operativnega posega (Courneya et al., 2002).



Intenzivnost aerobne vadbe

- Priporočene stopnje intenzivnosti aerobne vadbe za ženske, ki so prebolele rak dojke (McTiernan, 2008)
 - **Nizka intenzivnost vadbe**
brez sprememb dihanja med vadbo – oseba se med vadbo zlahka pogovarja in poje, 40 % - 50 % maks. pulza
 - **Srednja intenzivnost vadbe**
dihanje postane hitrejše po 10 minutah aktivnosti, vendar osebi ne zmanjka sape – med vadbo se lahko pogovarja, vendar ne zmore peti, 51 % - 70 % maks. pulza
 - **Visoka intenzivnost vadbe**
dihanje je po nekaj minutah globoko in hitro – oseba med vadbo ne zmore povedati več kot le nekaj besed brez premorov za dihanje, 71 % - 85 % maks. pulza



Priporočila za aerobno vadbo

- 3-krat tedensko z nizko intenzivnostjo
 - Postopoma se dodaja več dni na teden ali več časa na dan z nizko intenzivnostjo.
 - Pomembneje je povečevati čas trajanja vadbe kot višati intenzivnost (McTiernan, 2008).
- Intenzivnost se počasi povečuje šele, ko se izboljša vzdržljivost.
 - Običajno se intenzivnost vadbe ne zmore obdržati na isti ravni vsak dan (McTiernan, 2008).



Vadba za gibljivost

- Vadba za gibljivost in raztezanje omogoča ohranjanje gibljivosti sklepov in mišične elastičnosti.
 - Ob izvajanju se naj občuti udobna napetost oz. raztezanje in ne bolečina (Courneya et al., 2002).
- Dobra gibljivost omogoča udobno izvajanje gibov in še dodatno izboljša funkcionalno sposobnost telesa (Rotovnik-Kozjek, 2009).
 - Vaje za gibljivost in raztezanje zmanjšajo togost in napetosti v zgornji okončini in ramenskem sklepu, zlasti pri operativnem zdravljenju ali obsevanju.
 - Z razteznimi vajami se lahko zmanjša brazgotinjenje kože in kontraktura ramenskega sklepa, kar lahko izboljša limfni pretok (Petrek, 2000).

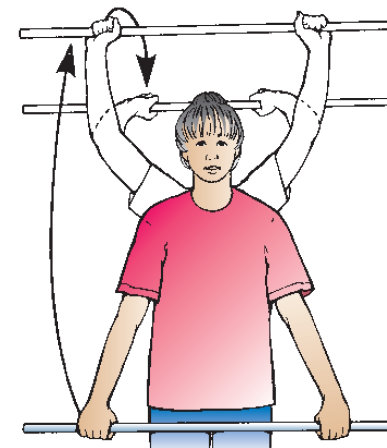
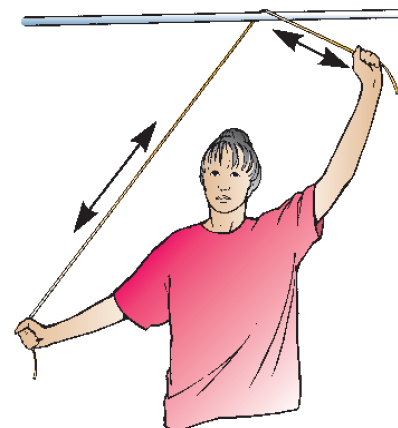
Vadba za gibljivost

- Statične vaje

Telo se zadrži v bolj ali manj ekstremnem položaju (stretching – vajo se zadrži največ 30–60 sekund)

- Dinamične vaje

Vaje z zamahi delov telesa



- Vaje za raztezanje lahko tudi zmanjšajo stres ker sprostitjo mišice (Stanton, 2006).

Vadba za gibljivost - primer športnih panog

- stretching, joga, Tai Chi, pilates
- Pred izvajanjem vaj za gibljivost in raztezanje je pomembno telo ogreti (5–10 minut), ker se ogrete mišice lažje raztezajo.
- Raztezne vaje je treba izvajati počasi in postopno napredovati z obsegom raztezanja in gibljivosti.
 - Med zdravljenjem raka dojke se lahko izvaja stretching dvakrat dnevno s postopnim podaljševanjem časa zadržanja giba.
 - Ob bolečini je treba z vajo takoj prekiniti (McTiernan, 2008).



Vadba za moč

- Z vadbo za moč se krepí mišična moč in strukture, ki so povezane z njimi (Rotovnik-Kozjek, 2009), poveča se mišična vzdržljivost in mišični tonus (McTiernan, 2008).
- Vadba za moč naj oteži delo mišic in lahko vključuje
 - Dviganje lastne teže
 - Uporabo uteži
- Po operativnem posegu raka dojke vaje za moč pomagajo
 - Odpraviti neravnotežje in mišično šibkost (Courneya et al., 2002)
 - Zmanjšajo limfedem
 - Izboljšajo mineralno gostoto kosti, ravnotežje in telesno držo ter kakovost življenja

Vadba za moč - primer športnih panog

- vaje s premagovanjem telesne teže, mehanski trenažerji (vaje na škripcih, elastične vrvice, dviganje uteži), hidravlični trenažerji (vaje na odpor)
- Nekatero od teh vaj so lahko tvegane za ženske po zdravljenju raka dojke.
 - Nujno je posvetovanje z zdravnikom o vrsti vaj in teži bremena (Courneya et al., 2002)
 - Individualna izbira vaj – izvajanje z lahkoto in brez težav
 - Dovolj počitka med izvajanjem posameznih sklopov vaj
 - Izogibanje vadbi v toplih prostorih, da se prepreči pregretje telesa, zlasti okončine na strani operativnega posega



- Z vajami za moč je treba začeti počasi, vedno z zelo lahкими utežmi oz. obremenitvami in z majhnim številom ponovitev.
- Postopno se povečuje obremenitev do 9 vaj z 8–12-kratnimi ponovitvami (McTiernan, 2008).
 - Vsi gibi naj se izvajajo z obema zgornjima okončinama
 - Ena okončina lahko podpira drugo ali ji nudi manjši upor
 - Vaje se izvajajo počasi, s sočasnim dihanjem

- Vaj za moč ne sme izvajati vse dokler (McTiernan, 2008) :
 - Se ne odstranijo vsi kirurški dreni in šivi
 - Ima ženska kirurško rano ali poškodbo kože zaradi obsevanja
 - Ženska ne zmore izvajati gibov v vseh obsegih z zgornjo okončino in ramenskem sklepu



© Healthwise, Incorporated

Osnovna načela varne vadbe

- Vadba naj bo sestavljena iz:
 - Uvodnega dela – ogrejejo se večje mišične skupine, da se telo pripravi na napor
lahek tek ali hitra hoja 5–10 minut
osnovne vaje celega telesa za splošno gibljivost
 - Glavnega dela
aerobna aktivnost
vaje za moč – 2- do 3-krat tedensko
 - Sklepnega dela
telo se umiri in ohladi s 5–10-minutno hojo in z
lahkotnim raztezanjem za vse večje mišične skupine



Kdaj prenehati z vadbo?

- Kadar ženska zazna kakršnokoli spremembo zaradi vadbe.
- Pojav bolečine med vadbo
 - Preveri se položaj telesa, da ni morda pomanjkljiv ali napačen
 - Če bolečina ne preneha, je nujno posvetovanje z zdravnikom (Courneya et al., 2002)
- Utrujenost in anemija
- Levkopenija (prehlad, akužba), (Courneya et al., 2002).
- Trombocitopenija
- Nevropatija
- Motnje srčnega ritma zaradi posebne hormonske terapije (BCO, 2012).



Zaključek

- Ženska, ki je bila redno telesno aktivna že pred diagnozo Rak dojke, lahko med zdravljenjem izvaja vadbo z zmanjšano intenzivnostjo.
 - Cilj redne vadbe je ohranjanje aktivnosti in vzdržljivost, kolikor je mogoče glede na njihovo zdravstveno stanje med zdravljenjem in po njem.
- Ženske, ki pred diagnozo niso bile telesno aktivne, naj med zdravljenjem pričnejo s telesno aktivnostjo, ki je kratkotrajna in z nizko intenzivnostjo (počasen sprehod).



Sklep

- Prizadevanje za zdravo telesno težo in redno telesno aktivnost po zdravljenju raka dojke kaže številne pozitivne vplive (Brown et al., 2003).
- Redno telesno aktivne ženske se po zdravljenju raka dojke lažje vrnejo v običajne aktivnosti, delo in življenje.



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Hvala za
pozornost.