

Mozgás ajánlások daganatos megbetegedések esetén

A rendszeres fizikai aktivitás több daganattípus (pl. emlő-, vastagbél- és méhtrák) kialakulásának csökkent kockázatával jár. Emellett a tumor kezelésének mellékhatásai (beleértve a fáradtságot, hányingert és ízületi fájdalmat) csökkenthetők rendszeres fizikai aktivitással.

A fizikai aktivitás javallata daganatos megbetegedésekben

- A daganatos megbetegedések esetén mind az onkológiai kezelés alatt, mind azt követően a fizikai aktivitás egyéb életmód-változtatásokkal együtt javasolt.
- Krónikus daganatos betegség esetén vagy palliatív szakaszban is javasolt a fizikai aktivitás.

A rendszeres fizikai aktivitás hatása daganatos betegségekben

- Növeli a túlélést emlő-, vastagbél- és prosztatarák esetén.
- A változatos intenzitású és időtartamú rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a daganattal kapcsolatos fáradtságot.
- Javul az egészséggel összefüggő életminőség az aerob és/vagy izomerősítő tevékenység eredményeként, edzésenként legalább 15 percig, heti 2 alkalommal végezve.
- A közepes vagy magas intenzitással, aerob komponenssel végzett fizikai tevékenység (gyaloglás, kerékpározás és futás) edzésenként legalább 30 percig, heti 2-5 alkalommal és 5 hétig végezve, növeli az aerob állóképességet.
- A heti ≥ 2 alkalommal végzett izomerősítő tevékenység növeli az izomerőt.
- A hosszabb időtartamok és a nagyobb mennyiségek további pozitív hatást fejtenek ki.
- A felügyelt, vezetett mozgás hatékonyabban javítja az egészséggel kapcsolatos életminőséget és az izomerőt, mint az otthoni edzések.

Aktivitás mennyiségére és gyakoriságára vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás) javasolt heti 3-5 napra elosztva.
- Egy alkalom legalább 30 perc hosszúságú legyen (kemoterápia vagy sugárkezelés idejére érdemes a tréning idejét módosítani).
- Emellett ajánlott heti 2-3 nem egymást követő napon, alkalmanként legalább 30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, izomerősítő jellegű testmozgást végezni.
- Fontos, hogy minimum 48 óra teljen el két tréning között.
- Valamint legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is javasolt, alkalmanként 10-30 perces időtartamban.

Specifikus tanácsok

- A fizikai aktivitást személyre kell szabni és gyógytornásznak kell felügyelnie.
- Ha a folyamatban lévő onkológiai kezelésnek súlyos mellékhatásai vannak, a fizikai aktivitás típusát és dózísát módosítani kell.
- A kemoterápiás infúzió beadása után 24 órán belül nem szabad erőteljes fizikai aktivitást végezni.
- Ha nagy a fertőzésveszély, az erőteljes fizikai aktivitást el kell halasztani, amíg a fertőzések kockázata csökken.
- Az aktuális fertőzés a fizikai aktivitás abszolút ellenjavallata.