

# Bądź Aktywny

## W chorobie

# Nowotworowej

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

Exercise  
is Medicine®  
Poland

Chcesz poczuć się lepiej, lepiej spać i lepiej się poruszać?

Aktywność fizyczna podczas i po rozpoznaniu nowotworu jest ważnym sposobem na zmniejszenie zmęczenia, zwiększenie siły i łagodzeniu objawów depresji. Regularna aktywność fizyczna, w tym trening tlenowy i trening siłowy, może pomóc w przejściu przez proces leczenia i zmniejszyć efekty uboczne leczenia.

Ponadto, stretching może pomóc w przywróceniu elastyczności stawów zwiększyć zakres ruchu w stawach po operacji lub radioterapii.

Badania potwierdzają następujące korzyści z aktywności fizycznej dla osób, które przechorowały raka.

Bycie aktywnym:

Pomaga zmniejszyć zmęczenie, najczęstszy efekt uboczny leczenia nowotworów

Zmniejsza objawy depresji i lęku oraz poprawia jakość snu.

Pomaga utrzymać lub poprawić kondycję fizyczną

Wspomaga układ odpornościowy, apetyt, siłę mięśni, zakres ruchu i po prostu pomaga twojemu ciału i mózgowi lepiej pracować.

Nie zwiększa ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego związanego z rakiem piersi i może pomóc w leczeniu tych objawów;

Zmniejsza ryzyko nawrotu nowotworu.

## Zaczynj teraz. Wykorzystaj to, co masz. **Rób, co możesz.**

## Zaczynamy

### To jest proste

Unikaj bezczynności!  
Jeśli zaczniesz się ruszać zaraz po otrzymaniu diagnozy poczujesz się lepiej. Idź do skrzynki pocztowej. Wyjdź na spacer z psem. Zatańcz w kuchni. Rób okrężenia wokół stołu w jadalni. Znajdź możliwość poruszania się przez całą dzień.



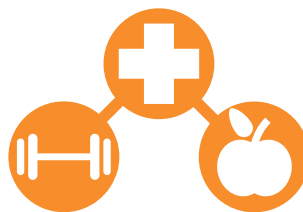
### Skonsultuj się z lekarzem

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem nowego planu treningowego. Czy są jakieś ograniczenia aktywności z powodu leków, operacji lub leczenia?



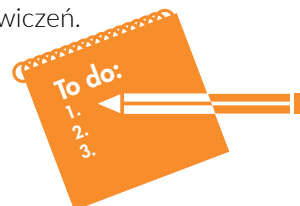
### Wsparcie

Zapytaj, czy w twojej okolicy są prowadzone programy aktywności fizycznej dla osób z chorobą nowotworową. Możesz do nich dołączyć.



### Zrób plan

Prowadź rejestr ćwiczeń, zmęczenia (w skali 0-10), leków i zabiegów. To pomoże Ci zorientować się, co działa najlepiej. Znajdź kumpla do ćwiczeń w domu, w pracy lub w grupie wsparcia chorych na raka, aby zwiększyć motywację do ćwiczeń.



# Aerobic Activity



Aktywność aerobowa przyspiesza tętno i oddech oraz poprawia wytrzymałość. Docelowo powinno się ćwiczyć co najmniej 150 minut/tydzień aktywności o umiarkowanej intensywności (jak spacer, jazda na rowerze, joga, tai chi) lub 75 minut aktywności o dużym natężeniu (szybki marsz, tenis, wspinaczka górską). Możesz również mieszać intensywność ćwiczeń. Dzięki ćwiczeniom poprawisz wykorzystanie energii przez rganizm, kondycję fizyczną oraz zdrowie Twojego serca.

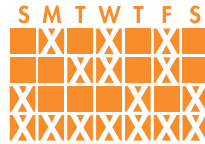
## Co?

Wszelka ciągła, rytmiczna aktywność.



## Jak często?

3-5 dni w tygodniu.



## Jak mocno?

Zacznij bardzo powoli. Stopniowo zwiększaj natężeniu wysiłku.



## Ile?

Zacznij od kilku minut. Wydłużaj trening do 30-60 minut w ciągu dnia.



**Pamiętaj:** Ustalaj cele czasowe, a nie odległości. Wystarczy 5 lub 10 minut tu i ówdzie. Albo ćwicz 20 do 30 minut. Podczas leczenia onkologicznego kilka krótkich sesji może działać lepiej niż jedna długa. Bądź aktywny jakkolwiek i gdziekolwiek możesz. Wszystko się sumuje.

## Ostrzeżenia

Niektóre leki przeciwnowotworowe (chemioterapia, itp.) oraz zabiegi (chirurgia i radioterapia) powodują efekty uboczne. Skontaktuj się z lekarzem w celu uzyskania szczegółowych informacji na temat środków ostrożności.

Na przykład:

- Jeśli masz neuropatię obwodową, uważaj na chodzenie po bieżni - używaj poręczy.
- Jeśli jesteś narażony na podwyższone ryzyko infekcji lub podrażnienia skóry, unikaj basenów.
- Unikaj ćwiczeń, jeśli masz aktywną infekcję (gorączkę); zaraz po operacji, jeżeli jesteś bardzo zmęczony i osłabiony lub masz trudności z chodzeniem
- Niektóre zabiegi są związane z uszkodzeniem serca. Zapytaj swojego lekarza, czy zostałeś poddany jakiegokolwiek terapii powodującej uszkodzenie serca. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić kontrolę stanu serca.

# Trening oporowy



Trening siłowy jest ważny dla osób chorych na raka, ponieważ zwiększa siłę i masę mięśniową. Tkanka mięśniowa odgrywa dużą rolę w zachowaniu równowagi, jakości życia oraz ograniczeniu zmęczenia. Mięśnie mogą być również ważne w metabolizmie leków stosowanych w chemioterapii. Nie musisz być kulturystą! Ponadto, trening siłowy może sprawić, że codzienne czynności, takie jak podnoszenie koszy na bieliznę czy praca w ogrodzie będą łatwiejsze i bezpieczniejsze.

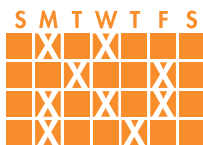
## Co?

Ciężary, taśmy, trening na maszynach lub wykorzystanie ciężaru własnego ciała (na przykład siadanie i wstawanie z krzesła)



## Jak często?

2-3 dni w tygodniu, nigdy dzień po dniu.



## Jak mocno?

Zacznij bardzo powoli. Z czasem, zwiększaj obciążenia.



## Ile?

10 – 15 powtórzeń ćwiczenia na każdą dużą grupę mięśniową. Powtórz 2 razy.



**Pamiętaj:** Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj z pomocy fizjoterapeuty lub certyfikowanego trenera. Nauczą Cię właściwego sposobu wykonywania ćwiczeń i prawidłowego oddychania. Jeśli masz obrzęk limfatyczny, możesz skorzystać z rękawa kompresyjnego podczas treningu siłowego.

# Inne rodzaje aktywności fizycznej



Aktywność aerobowa i trening siłowy są najważniejsze dla osób z chorobą nowotworową. Ale możesz cieszyć się i korzystać również z innych opcji.

## Flexibility



## Take More Steps

Simply take more steps! Use a smart phone or activity tracker to measure your progress and stay motivated. Slowly build up to 7,000-9,000 steps/day.



## Just for Fun

Find ways of being active that are just plain fun. Dance to your favorite song. Try yoga or tai chi. Play with your kids or grandkids. Find what makes you smile and do it often.



## Balance

Exercises may include standing on one foot, walking on a line or using a balance board. Train in an uncluttered area and use a chair or wall for support if needed.



## To stay safe and injury free:

- Start with light to medium effort. If you experience extreme fatigue (typically 2-3 days after chemo), still do light activity. Just cut back exercise time on those days.
- Gradually increase your pace and time spent being active. Start low and go slow!
- Warm up and cool down at an easy pace before and after exercise.

## More Help

To learn more about being active with cancer, check out these resources:

- American Cancer Society: [www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html)
- National Comprehensive Cancer Network: [www.nccn.org/patients/resources/life\\_with\\_cancer/exercise.aspx](http://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/exercise.aspx)

Go to [www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](http://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) to find **an ACSM certified exercise professional** near you.

How will I get started **this week?** \_\_\_\_\_