

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas onkoloģijā



Dr.med. Rūdolfs Cešeiko fizisko aktivitāšu fiziologs: "Fizisko aktivitāšu efekts onkoloģijā ir četri vienkārši soļi to ieviešanai ikdienā."



◀ Video
pieejams
šeit

Pētījumi liecina, ka fiziskās aktivitātes ir nozīmīgs profilakses līdzeklis pret onkoloģiskajām slimībām un neatņemama sastāvdaļa ārstēšanās laikā onkoloģiskiem pacientiem.



SVARĪGI!

- Lūgums **konsultēties ar savu ārstējošo ārstu par piemērotāko brīdi** fizisko aktivitāšu uzsākšanai.
- Ieteicams rūpīgi sekot līdzi pašsajūtai (*var būt dienas, kad Jūs atpūšaties un neveicat nekādu fizisku slodzi*).
- Pēc ķirurģiskās operācijas (*3-6 nedēļas*) izvairieties no ilgstošām, vienveidīgām kustībām spēka treniņa laikā.
- Vēlama regularitāte fiziskajās aktivitātēs bez ilgstošiem pārtraukumiem (*vairāk kā 2 nedēļas*).
- **Būtiski ievērot 6 minūšu iesildīšanās fāzi!**

Sāciet pakāpeniski un palieliniet laika gaitā fizisko aktivitāšu apjomu.

FIZISKO AKTIVITĀŠU IEGUVUMI:

- ✓ Sekmē terapijas efektivitāti, uzlabo fiziskās spējas.
- ✓ Mazina ārstēšanas blaknes.
- ✓ Mazina nogurumu (*vairāk enerģijas*).
- ✓ Mazina depresijas risku.
- ✓ Uzlabo miega kvalitāti.
- ✓ Palīdz veikt ikdienas aktivitātes un saglabāt darbaspējas.
- ✓ Stiprina imunitātes sistēmu.
- ✓ Uzlabo dzīves kvalitāti.
- ✓ Mazina vēža atkārtotās iespējamību.
- ✓ Palīdz smadzeņu darbībai.
- ✓ Palīdz kontrolēt ķermeņa svaru.
- ✓ Mazina limfātiskās tūsakas veidošanās risku.

1. Iesildīšanās fāze = 6 minūtes.

Ķermeņa sagatavošana pārejai no miera stāvokļa uz lielāku/intensīvāku fizisko slodzi, paaugstinot ķermeņa temperatūru līdz kļūst siltāk.

- **Uzņemiet laiku uz 6 min.,** sāciet ar lēnu vai dinamisku pastaigu.
- Ja pašsajūta ir apmierinoša, tad pāreijiet uz pamata fizisko slodzi – aerobo aktivitāti un/vai spēka vingrinājumiem.
- Ja tomēr fiziskā aktivitāte pasliktina pašsajūtu, tad esiet saudzīgi pret sevi un mēģiniet nākamajā dienā.



2. Fiziskās aktivitātes: aerobā slodze.

Izturības treniņš, kardiovaskulārā slodze (aktivitātē tiek iesaistīts viss ķermenis).

Rekomendētais aktivitāšu apjoms mērenas intensitātes slodzei (spēj uzturēt sarunu ar otru cilvēku) būtu 150-300 min. nedēļā, vai 75 min. nedēļā pie augstākas intensitātes slodzes (uzturēt sarunu ar otru cilvēku ir grūtāk). Borga skala*



mērķtiecīga
iešana



pastaigas
dažādos tempos



nūjošana



velosipēds



lēns
skrējiens

IESPĒJAMĀS VARIĀCIJAS

- ~**15-30 min** katru dienu
- ~**40-60 min** 4 x nedēļā
- ~**20 min** 7 x nedēļā
- **2-3 x nedēļā intervālu veidā**
4 min lēni, **4 min** ātrāk,
4x4 principu atkārto **četras reizes**



3. Fiziskās aktivitātes: spēka vingrinājumi.

2-3 sesijas nedēļā ar spēka vingrinājumiem lielajām muskuļu grupām: muguras, plecu joslas, roku un kāju muskulatūrai.



pietupieni, sava ķermeņa svars



dažāda smaguma hanteles



spēka trenāžieri



pretestības gumijas

VĒLAMS IETVER 3-6 DAŽĀDUS VINGRINĀJUMUS, KAS IESAISTA VAIRĀKAS LOCĪTAVAS

- Izmantojiet **brīvos svarus**, piem., hanteles, dažāda svara stieņus, trenāžierus, pretestības gumijas, sava ķermeņa svaru (*pietupieni, piecelšanās/apsēšanās uz krēsla*).
- Uzsākot katru vingrinājumu, **izmantojiet vieglu svaru**, un paceļat to ~ 10 reizes.
- Veiciet ar lielāku svaru **2-3 sērijas, 6-12 atkātojumus** katrā sērijā, attiecīgajai muskuļu grupai.



- **1-3 min.** pauze starp sērijām.
Kontrolēti **paceliet un nolaidiet svarus** (2 sek. laikā paceliet svaru un 2 sek. laikā nolaidiet lejā).
- **Jūs varat pakāpeniski palielināt pretestību.**

4. Atsildīšanās fāze.

Atsildīšanās mērķis ir stabilizēt sirdsdarbību un asinsspiedienu, pakāpeniski samazinot intensitāti un ķermeņa temperatūru.

- Lēna vai dinamiska pastaiga, alternatīva ir soļošana uz vietas 3-6 min.
- **Viegla, patīkama stiepšanās** (*izaplojiet plecus, gūžu locītavas, potītes, svarīgi pievērst uzmanību tām locītavām un muskuļiem, kas tika iesaistīti aktivitātē*).

Ķīmijterapijas, staru terapijas, mērķterapijas un imūnterapijas laikā.

Pārsvarā grūtākais ir uzsākt fizisko slodzi, **6 minūšu iesildīšanās fāze** palīdz izvērtēt sajūtas par aktivitāšu atbilstību šajā dienā.

PAPILDUS INFORMĀCIJA.

<https://aktivitasuklinika.lv/> E-pasts:

info@aktivitasuklinika.lv,

<https://www.dzivibaskoks.lv/lv/>,

<https://www.onkologi.lv/>, <https://onkomed.lv/>,

<https://onko.lv/>

RAKUS Rehabilitācijas klīnika, Onkoloģisko
pacientu psihoemocionālā atbalsta kabinets

PSKUS Fizikālās medicīnas un rehabilitācijas centrs

ATSAUCES

*Borg G. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. Vol.14(5), 1982. P.377-381.

<https://www.esmo.org/content/search?searchText=exercise+quidelines>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8576825/>

Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus statement from International Multidisciplinary Roundtable



LOKA

Latvijas Onkologu
Ķīmijterapietu Asociācija



Latvijas Onkologu asociācija



FIZISKO AKTIVITĀŠU
KLĪNIKA

Izdevējs: Roche Latvija, SIA, Miera 25, Rīga, LV-1001,
Tālr.: +371 67039831, e-pasts: riga.info_latvija@roche.com
Materiāls sagatavots 2023. gada jūnijs. M-LV-00000519.
Izdevuma elektroniskā versija pieejama: onko.lv