

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Regularne ćwiczenia fizyczne łagodzą objawy choroby nowotworowej

Regularne ćwiczenia fizyczne łagodzą objawy choroby nowotworowej i poprawiają jakość życia pacjentów - wynika z badań zaprezentowanych na kongresie Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO), który od 19 do 23 października odbywa się

w Monachium. Nawet u pacjentów z zaawansowaną chorobą, których jakość życia jest niska, ćwiczenia powodują istotną poprawę, podkreślali.

Badanie, które zaprezentował zespół dr. Thierry Bouilleta z American Hospital of Paris w Neuilly Sur Seine, wykazało, że udział w godzinnych zajęciach siłowych i aerobowych dwa razy w tygodniu znacznie łagodzi natężenie bólu oraz zmęczenie odczuwane przez pacjentów leczonych na raka różnymi metodami, w tym chemioterapią, terapią celowaną molekularnie, radioterapią czy hormonoterapią.

Spośród 114 pacjentów objętych badaniem 83 proc. stanowiły kobiety z rakiem piersi, a ogólnie 21 proc. miało zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami. 92 proc. z całej grupy narzekało na odczuwane zmęczenie, a 72 proc. na dolegliwości bólowe. Chorzy byli w wieku od 30 do 70 lat. Każdy z nich został objęty opieką osoby, która czuwała nad bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń o dużej intensywności, pomagała uzyskiwać określone cele podczas treningów i monitorowała stan zdrowia. Treningi były prowadzone przez pół roku, dwa razy w tygodniu po 60 minut. Sesje odbywały się w grupach, w parach lub indywidualnie.

Na początku badania oraz po trzech i sześciu miesiącach przy pomocy kwestionariuszy zbierano dane na temat jakości życia pacjentów - ich samopoczucia, natężenia dolegliwości bólowych i odczuwanego zmęczenia. Wydolność fizyczną sprawdzano specjalnymi testami.

Okazało się, że zarówno po upływie trzech, jak i sześciu miesięcy chorzy odczuwali mniejsze zmęczenie oraz dolegliwości bólowe. Poprawa była większa po upływie sześciu miesięcy - wskaźniki natężenia zmęczenia i bólu spadły o ok. jedną trzecią. Co więcej, zmalała również masa tkanki tłuszczowej u chorych ćwiczących i odnotowano u nich poprawę ogólnej sprawności fizycznej (m.in. wzrost wytrzymałości mięśnia czworogłowego uda i siły mięśni ramion) oraz poprawę pracy układu krążenia.

Szczególnie zagrożone pogorszeniem jakości życia były pacjentki, które z powodu raka piersi przeszły mastektomię, cierpiały dodatkowo na inną chorobę, paliły papierosy lub miały niskie dochody

„Pacjenci często odczuwają zmęczenie i zaczynają tracić masę mięśniową jeszcze przed diagnozą raka, dlatego bardzo ważne jest, by rozpoczęli ćwiczenia tak szybko, jak to tylko możliwe po pierwszej konsultacji u lekarza prowadzącego. Powinniśmy postrzegać ćwiczenia fizyczne jako terapię niezbędną w łagodzeniu objawów choroby nowotworowej i działań niepożądanych terapii” - ocenił dr Bouillet.



W drugim badaniu zaprezentowanym na ESMO przez dr. Antonio Di Meglio z Institut Gustave Roussy w Villejuif we Francji uczestniczyło 2525 pacjentek chorych na raka piersi w stadium rozwoju od I do III. Wszystkie panie po przebytej operacji były leczone chemioterapią. Zebrano dane

na temat aktywności fizycznej kobiet przed włączeniem leczenia oraz 3-6 miesięcy i 12 miesięcy po jego rozpoczęciu. Pacjentki wypełniały również kwestionariusze na temat jakości życia.

Do aktywnych fizycznie kobiet, zgodnie z zaleceniami WHO, zaliczono te, które były podejmowały intensywny wysiłek fizyczny (uczestniczyły w zajęciach tanecznych, ciężko pracowały w ogrodzie czy szybko pływały) przez 75 minut w tygodniu lub umiarkowany wysiłek (szybko spacerowały, uprawiały aerobik w wodzie czy siatkówkę) przez 150 minut tygodniowo. Okazało się, że 57 proc. chorych było aktywnych fizycznie przed rozpoczęciem leczenia, po 3-6 miesiącach od włączenia chemioterapii odsetek ten wyliczono na 62 proc. badanych, a po upływie 12 miesięcy - 63 proc.

Jakość życia pacjentek aktywnych była zdecydowanie lepsza na każdym etapie badania, w porównaniu do chorych nieaktywnych fizycznie. Miały one lepsze samopoczucie, odczuwały mniejsze zmęczenie, mniej dolegliwości bólowych i duszności.

„Około 60 proc. pacjentek było aktywnych fizycznie przed i po chemioterapii, i chociaż jakość ich życia pogorszyła się z powodu leczenia, to i tak uzyskiwały pod tym względem wyraźnie lepsze wyniki” - skomentował dr Di Meglio.

Naukowcy zaobserwowali, że szczególnie zagrożone pogorszeniem jakości życia były pacjentki, które z powodu raka piersi przeszły mastektomię, cierpiały dodatkowo na inną chorobę, paliły papierosy lub miały niskie dochody. Jednak również w tej grupie aktywność fizyczna dawała korzyści.

Zdaniem autorów pracy wdrożenie programu aktywności fizycznej u chorych na raka piersi może zapobiec dużemu spadkowi jakości życia po chemioterapii.

Co roku ponad 3,5 tys. pacjentów uczestniczy w tych programach w ok. 80 ośrodkach we Francji.

O tym, że aktywność fizyczna może pomóc w leczeniu pacjentów nawet z tak ciężkim nowotworem, jak zaawansowany rak płuca, przekonywali podczas kongresu ESMO niemieccy naukowcy pod kierunkiem dr. Joachima Wiskemanna z Nationales Zentrum fuer Tumorerkrankungen (Narodowego Centrum Chorób Nowotworowych) w Heidelbergu. Ich badania zostały przeprowadzone w grupie 227 chorych na zaawansowanego raka płuca z przerzutami. Okazało się, że pacjenci, którzy regularnie uczestniczyli w 24-tygodniowym programie ćwiczeń siłowych i aerobowych (trzy razy



w tygodniu po 45 minut), odczuwali mniejsze zmęczenie oraz lepsze samopoczucie fizyczne i ogólne. Chorzy, którzy ćwiczyli, czuli się też bardziej niezależni i potrzebowali mniej pomocy w codziennych aktywnościach.

„W przeszłości zakładaliśmy, że tylko najzdrowsi i najsprawniejsi chorzy na raka mogą ćwiczyć, nasze badanie wykazało jednak, że to nie prawda i że ćwiczenia mogą przynieść korzyści również

pacjentom z zaawansowaną chorobą” - skomentował dr Wiskemann. Według jego obliczeń ok. 50-60 proc. chorych na zaawansowanego raka płuca chce i jest w stanie ćwiczyć. Specjalista podkreślił, że ważne jest dobranie rodzaju ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta.

Komentując badania na temat roli ćwiczeń w leczeniu chorych na raka dr Gabe Sonke z Holenderskiego Instytutu Raka w Amsterdamie (Holandia) przypomniał, że wyniki innych badań, wskazują, iż ćwiczenia fizyczne mogą również poprawić przestrzeganie zaleceń terapeutycznych u pacjentów chorych na raka, a przez to przyczyniać się do lepszych efektów leczenia. Jego zdaniem lekarze powinni zachęcać pacjentów onkologicznych do podejmowania regularnej aktywności fizycznej.

W 2016 r. we Francji uruchomiono Centrum Sportu i Raka, które prowadzi specjalne programy ćwiczeń dla pacjentów z chorobą nowotworową. Co roku ponad 3,5 tys. pacjentów uczestniczy w tych programach w ok. 80 ośrodkach we Francji.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28732.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#)

[edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy