

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas onkoloģijā



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, vienvēidīgām kustībām spēka treniņa laikā.

Vēlama regularitāte fiziskajās aktivitātēs bez ilgstošiem pārtraukumiem (*vairāk kā 2 nedēļas*).

Būtiski ievērot 6 minūšu iesildīšanās fāzi!

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 atkārtošanās iespējamību
- ✓ Palīdz smadzeņu darbībai
- ✓ Palīdz kontrolēt ķermeņa svaru
- ✓ Mazina limfātiskās tūskas veidošanās risku

Sāciet pakāpeniski un palieliniet laika gaitā fizisko aktivitāšu apjomu.

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 skrējienis

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 atkārtoti **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 svārs



dažāda smaguma hanteles



spēka trenāžieri



pretestības gumijas

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

Izmantojiet **brīvos svārus**, piem., hanteles, dažāda svāra stieņus, trenāžierus, pretestības gumijas, sava ķermeņa svāru (*pietupieni, piecelšanās/apsēšanās uz krēsla*).

Uzsākot katru vingrinājumu, **izmantojiet vieglu svāru**, un paceļat to ~ 10 reizes.

Veiciet ar lielāku svāru **2-3 sērijas, 6-12 atkātojumus** katrā sērijā, attiecīgajai muskuļu grupai.

1-3 min. pauze starp sērijām.

Kontrolēti **paceliet un nolaidiet svāru** (2 sek. laikā *paceliet svāru 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 (*izapļojiet 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+guidelines>

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

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

LOKA

Latvijas Onkologu
Ķīmijterapiju 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
2023. gada janvāris. M-LV-0000495. Izdevuma elektroniskā versija pieejama: onko.lv