

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, vienvēdīgām 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 atkārtotās 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 pārejiet 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 skrējieni

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 svars



dažāda smaguma hanteles



spēka treniņi



pretestības gumijas

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

Izmantojiet **brīvos svarus**, piem., hanteles, dažāda svara stieņus, treniņierus, pretestības gumijas, sava ķermeņa svaru (pietupieni, piecelšanās/apsēšanās uz krēsla).

Uzsākot katru vingrinājumu, **izmantojiet viegļu 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 svaru** (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+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



Izdevējs: Roche Latvija, SIA, Miera 25, Rīga, LV-1001, Tālr.: +371 67039831, e-pasts: riga.info_latvija@roche.com
2023. gada janvāris. M-LV-00000495. Izdevuma elektroniskā versija pieejama: onko.lv