3

Prostaterapia

Program wsparcia pacjentów z rakiem prostaty.

Aktywność fizyczna a rak prostaty

PORADNIK DLA PACJENTA

astellas

Leczenie choroby nowotworowej nie powinno ograniczać się jedynie do walki z procesem chorobowym toczącym się w organizmie. Niezwykle istotne jest również zadbanie o stan psychiki, a także wysoką jakość życia w trakcie i po leczeniu.

Badania dowodzą, że **dużą rolę w poprawie samopoczucia** oraz ogólnego stanu zdrowia osób zmagających się z chorobą nowotworową, w tym również z nowotworem gruczołu krokowego, **odgrywa regularna aktywność fizyczna.** Regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny, nie tylko poprawia jakość życia, ale pomaga również w kontrolowaniu procesów chorobowych, co nie pozostaje bez wpływu na długość życia chorych onkologicznie. Wiele światowych ośrodków leczących choroby nowotworowe prowadzi programy, w których pacjenci biorą udział w ćwiczeniach fizycznych, a ich rezultaty są bardzo pozytywne.

W poradniku znajdują się ćwiczenia przygotowane specjalnie dla pacjentów z rakiem prostaty. Zostały one dobrane pod kątem schorzenia oraz towarzyszących mu dolegliwości i trudności, z którymi pacjenci mierzą się na co dzień. Ćwiczenia zostały wybrane tak, aby były bezpieczne i jednocześnie skutecznie poprawiały zaburzone przez chorobę funkcje.

Środki bezpieczeństwa i przeciwwskazania

Jeżeli zdecydujesz się na rozpoczęcie ćwiczeń, pamiętaj, aby przed podjęciem aktywności skonsultować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie istotne jeżeli poza chorobą nowotworową cierpisz na inne schorzenia, szczególnie kardiologiczne, pulmonologiczne lub ze strony narządu ruchu.

Nie podejmuj aktywności fizycznej, jeżeli Twój stan zdrowia na to nie pozwala, a szczególnie gdy masz:

- wysoką gorączkę,
- przewlekłą biegunkę,
- nieuregulowane ciśnienie krwi,
- niekontrolowaną cukrzycę,
- anemię,
- stan ogólnego wyniszczenia.

Ruch wspomaga leczenie i poprawia jakość życia!

Pamiętaj:

- ćwicz regularnie najlepiej codziennie,
- naucz się poprawnego wykonywania ćwiczeń,
- zaczynaj od mniejszej liczby powtórzeń, żeby stopniowo ją zwiększyć,
- zaczynaj od prostych ćwiczeń, przechodząc następnie do trudniejszych,
- ćwicz wolno i spokojnie,
- w czasie ćwiczeń zachowuj regularny oddech, a po ćwiczeniach przeznacz czas na odpoczynek,
- nie ćwicz bezpośrednio po posiłku (odczekaj minimum 1-2 godziny),
- dla własnego komfortu i bezpieczeństwa zadbaj o odpowiedni ubiór oraz sprzęt do ćwiczeń,
- ćwicz w dobrze przewietrzonym i bezpiecznym pomieszczeniu.

Charakterystyka aktywności fizycznej

Badania wskazują, że najwięcej korzyści przynosi trening o umiarkowanym natężeniu i czasie trwania od 30 do 60 min., który w razie potrzeby można podzielić na 10-minutowe sesje w ciągu dnia. Optymalna częstotliwość wysiłku to 3 do 5 razy w tygodniu.

Zalecane formy aktywności to:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia ogólnousprawniające, poprawiające ruchomość i elastyczność układu ruchu,
- ćwiczenia rozwijające koordynację,
- dla osób bardziej zaawansowanych również trening siłowy.

Doskonałym **uzupełnieniem treningu** będą takie aktywności jak:

- Nordic Walking,
- szybkie spacery,
- pływanie,
- korzystanie z zewnętrznych siłowni,
- inny preferowany przez pacjenta rodzaj aktywności.

Proponowany zestaw ćwiczeń

W tej części poradnika znajdziesz zaproponowane dla Ciebie **ćwiczenia, które możesz bezpiecznie wykonywać sam w domu**. Nie będziesz potrzebował do ich wykonywania żadnych specjalistycznych przyborów ani urządzeń. Ćwiczenia zostały dokładnie opisane i przedstawione w formie obrazkowej, aby ich poprawne wykonywanie nie sprawiło Ci problemów, było bezpieczne oraz skuteczne.

Do każdego zaproponowanego ćwiczenia znajdziesz dwa obrazki wraz z opisami. Pierwszy z nich to **POZYCJA WYJŚCIOWA**. Obrazek ten przedstawia w jakiej dokładnie pozycji wykonywać ćwiczenie oraz na co szczególnie zwrócić uwagę przed rozpoczęciem ruchu. Drugi obrazek z opisem to **RUCH**, czyli zasadnicza część ćwiczenia. Przedstawia on kierunek ruchu i części ciała zaangażowane w wykonanie ćwiczenia. Zwróci Ci też uwagę na odpowiedni oddech i napięcie mięśni w czasie ruchu.

Postaraj się wykonywać ćwiczenia dokładnie według instrukcji. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń wystąpią lub będą nasilać się niepokojące objawy, np. ból, drętwienie, zawroty głowy, przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem. Jeżeli będziesz miał wątpliwości do techniki wykonywania ćwiczeń, skontaktuj się z fizjoterapeutą dostępnym pod numerem infolinii programu.

- Wykonuj po 10 do 20 powtórzeń każdego ćwiczenia. Ilość powtórzeń zwiększaj stopniowo wraz ze wzrostem Twojej wydolności.
- Zwróć uwagę na staranność wykonywania ćwiczeń. Tempo powinno być spokojne, ruch w obu kierunkach powinien być wykonywany w podobnym tempie. Każdy ruch zatrzymaj na 1-2 sekundy w jego maksymalnych zakresach.
- Ćwiczenia, jeżeli to konieczne, możesz podzielić na dwie lub trzy części w ciągu dnia. Jeżeli nie występują przeciwwskazania, staraj się ćwiczyć 3 do 5 razy w tygodniu.
- Jeżeli w czasie ćwiczeń wystąpią niepożądane i niepokojące objawy, przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ >

ĆWICZENIE 1

ʌʌʌʌ - napięcie

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ugnij nogi, oprzyj stopy na podłodze, ramiona połóż wzdłuż tułowia.

Ruch: przenieś proste ramiona za głowę, jednocześnie zrób głęboki wdech nosem. Opuść proste ramiona do pozycji wyjściowej, jednocześnie zrób wydech ustami. Wydech powinien być dłuższy od wdechu.

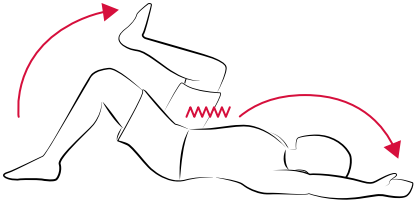
ĆWICZENIE 2

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ugnij nogi, oprzyj stopy na podłodze, ramiona ugnij, dłonie połóż na brzuchu. Zrób głęboki wdech nosem.

Ruch: zrób długi wydech ustami, jednocześnie napnij mięśnie krocza (wyobraź sobie, że chcesz powstrzymać oddawanie moczu lub stolca). Przy napięciu nie powinieneś wykonać żadnego ruchu. Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Rozluźnij się i zrób głęboki wdech.

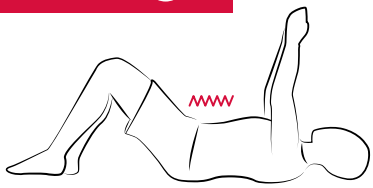
ĆWICZENIE 3

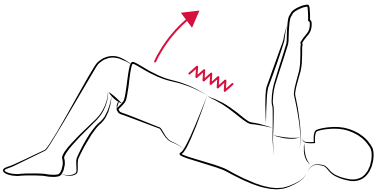
Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ugnij nogi, oprzyj stopy na podłodze, ramiona połóż wzdłuż tułowia.



Ruch: napnij mięśnie brzucha (postaraj się docisnąć lędźwie do podłoża), przyciągnij prawe kolano do brzucha, jednocześnie proste lewe ramię przenieś za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj taki sam ruch prawą nogą i lewym ramieniem.

ĆWICZENIE 4

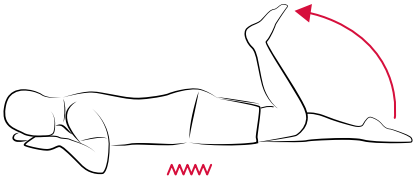




Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ugnij nogi, oprzyj stopy na podłodze, zadbaj żeby pięty były blisko pośladków, złączone ramiona wyprostuj nad klatką piersiową.

Ruch: napnij mięśnie brzucha, napnij pośladki, wypchnij biodra do góry. Utrzymaj pozycję 3 do 5 sekund i bardzo powoli opuść biodra na podłogę.

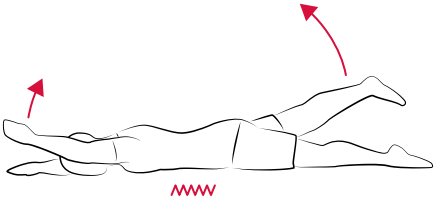
ĆWICZENIE 5



Pozycja wyjściowa: połóż się na brzuchu, dłonie ułóż pod głową (jeżeli będzie to dla Ciebie niekomfortowe, możesz ułożyć ramiona wzdłuż tułowia).

Ruch: zegnij lewą nogę w kolanie (spróbuj dotknąć piętą do pośladka), zwróć uwagę by nie odrywać bioder od podłoża. Wyprostuj wolno lewą nogę, wykonaj taki sam ruch prawą nogą.

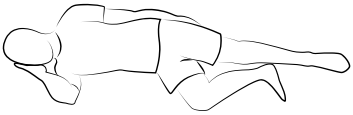
ĆWICZENIE 6



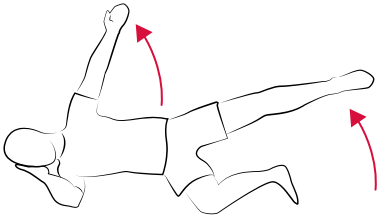
Pozycja wyjściowa: połóż się na brzuchu, proste ramiona ułóż przed sobą.

Ruch: napnij mięśnie brzucha, unieś lewe ramię oraz prawą nogę (unoś kończyny nisko, wystarczy 3 cm, zwróć uwagę by nie odrywać biodra od podłoża). Utrzymaj pozycję 3 do 5 sekund i wolno wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj taki sam ruch lewą nogą i prawą ręką.

ĆWICZENIE 7

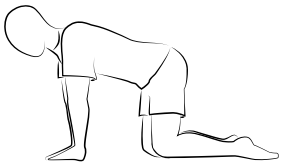


Pozycja wyjściowa: połóż się na prawym boku, ugnij prawą nogę w kolanie, ugnij prawą rękę i ułóż ją pod głową (jak do spania). Lewe ramię oraz lewą nogę pozostaw wyprostowaną.

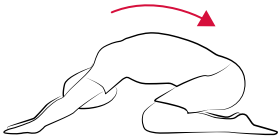


Ruch: napnij mięśnie brzucha, unieś lewą rękę i lewą nogę do kąta 45°. Utrzymaj 3 do 5 sekund i wolno opuść do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10 powtórzeń, zmień bok i ćwiczące kończyny.

ĆWICZENIE 8

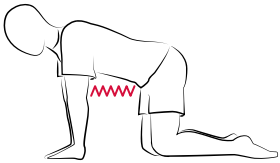


Pozycja wyjściowa: przyjmij pozycję klęku podpartego. Zwróć uwagę by dłonie umieścić pod barkami, a kolana pod biodrami. Patrz między swoje dłonie.

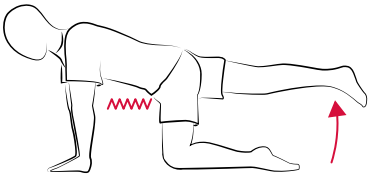


Ruch: przenieś biodra w tył, spróbuj usiąść na swoich piętach, pozostaw dłonie w tym samym miejscu na podłożu, schowaj głowę między ramiona. Utrzymaj pozycję 3 do 5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE 9

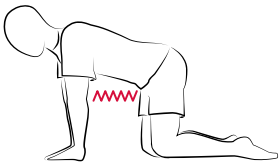


Pozycja wyjściowa: przyjmij pozycję klęku podpartego. Zwróć uwagę by dłonie umieścić pod barkami, a kolana pod biodrami, patrz między swoje dłonie.

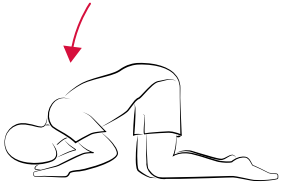


Ruch: wyprostuj prawą nogę w tył. Spróbuj utrzymać w poziomie swoich pleców 3 do 5 sekund. Wolno wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie lewą nogą.

ĆWICZENIE 10



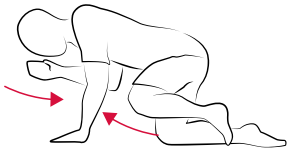
Pozycja wyjściowa: przyjmij pozycję klęku podpartego. Zwróć uwagę by dłonie umieścić pod barkami, a kolana pod biodrami. Patrz między swoje dłonie.



Ruch: ugnij ramiona i spróbuj opuścić klatkę piersiową do podłogi. Wyprostuj ramiona i wróć do pozycji wyjściowej (pompka w klęku podpartym).

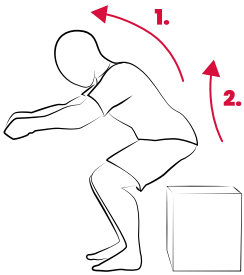
ĆWICZENIE 11

Pozycja wyjściowa: przyjmij pozycję klęku podpartego. Zwróć uwagę by dłonie umieścić pod barkami, a kolana pod biodrami. Patrz między swoje dłonie.



Ruch: oderwij prawą rękę i lewą nogę od podłoża. Z wydechem, spróbuj dotknąć prawym łokciem do lewego kolana. Z wdechem, wróć do pozycji wyjściowej, powtórz ćwiczenie lewą ręką i prawą nogą.

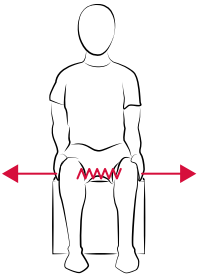
ĆWICZENIE 12



Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle, ramiona wyprostuj przed siebie. Zwróć uwagę, by twoje stopy były rozstawione na szerokość bioder, a kolana znajdowały się nad stopami.

Ruch: pochyl tułów do przodu, sięgnij rękoma daleko przed siebie, schowaj głowę między ramiona, unieś biodra, wyprostuj kolana, wyprostuj tułów. Stań prosto, wolno pochyl tułów, sięgnij rękoma daleko do przodu, wolno zginaj kolana, wypychając biodra do tyłu, usiądź na krześle, wyprostuj się.

ĆWICZENIE 13

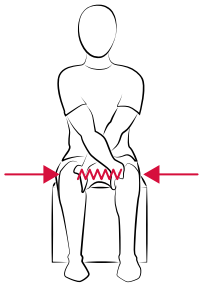


Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle, nogi ustaw w lekkim rozkroku, dłonie oprzyj na zewnętrznej powierzchni kolan. Napnij mięśnie brzucha, wyprostuj plecy.

Ruch: napieraj kolanami na swoje dłonie. Nie pozwól na ruch nóg, utrzymaj napięcie 5 do 10 sekund i rozluźnij się przez 10 sekund. Zwróć uwagę, by oddychać normalnie i nie zatrzymywać oddechu w czasie napięcia mięśni.

ĆWICZENIE 14

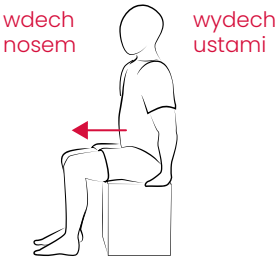
Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle, nogi ustaw w lekkim rozkroku, dłonie oprzyj na wewnętrznej powierzchni kolan. Napnij mięśnie brzucha, wyprostuj plecy.



Ruch: napieraj kolanami na swoje dłonie. Nie pozwól na ruch nóg, utrzymaj napięcie 5 do 10 sekund i rozluźnij się przez 10 sekund. Zwróć uwagę, by oddychać normalnie i nie zatrzymywać oddechu w czasie napięcia mięśni.

ĆWICZENIE 15

Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle, dłonie oprzyj o siedzisko, nogi ustaw w lekkim rozkroku. Wyprostuj plecy.



Ruch: zrób głęboki wdech nosem, jednocześnie wciskaj dłonie w siedzisko krzesła. Nabierane powietrze kieruj do brzucha. Następnie zrób długi powolny wydech ustami (możesz gwizdać lub syczeć, co wydłuży wydech). **UWAGA! Maksymalnie wykonaj 5 oddechów, nie wstawaj z krzesła bezpośrednio po zakończeniu ćwiczenia!!!**

Opracowanie: mgr Michał Rubacha, fizjoterapeuta

Prostata terapia

Program wsparcia pacjentów z rakiem prostaty.

www.prostataterapia.pl

astellas

ONC_2019_0122_PL