

Telesna aktivnost pri bolnikih z rakom

Nada Rotovnik - Kozjek

Povzetek

Presnovne spremembe pri kaheksiji povzročajo pospešeno izgubo funkcionalnih tkiv v telesu, predvsem so prizadete mišice. Nezadostna telesna aktivnost in podhranjenost telesno propadanje še pospešujeta. Učinki vadbe pri bolnikih z rakom tako kot pri drugih kroničnih bolnikih neposredno zmanjšujejo negativen vpliv bolezni na telo. Z redno telesno vadbo v aerobnem območju se povečujejo funkcionalne sposobnosti obtočil, srca, mišic in presnovnih procesov, ki vodijo do večje vzdržljivosti telesa. Z vajami za moč pa se vzdržuje zmogljivost mišic in zavira njihovo propadanje. Telesna vadba naj bo redna, 3- do 5-krat na teden. Če je bolnik močno presnovno iztirjen in ima hudo prizadet imunski sistem, telesne vadbe ne priporočamo.

Uvod

Praksa in izsledki raziskav kažejo na številne ugodne učinke vseh vrst vadbe. Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih s kroničnimi obolenji še pospešuje razvoj kroničnih bolezni in funkcionalno opešanje telesa.

Presnovne spremembe pri kaheksiji (1)

Med bistvene značilnosti spremenjene presnove spadata zlasti povečana razgradnja in slaba obnova beljakovinskih struktur v telesu. To vidimo predvsem kot hitro izgubljanje funkcionalnih tkiv telesa, predvsem mišic. Propadanje mišic in drugih beljakovinskih struktur imenujemo sarkopenija. Ta proces neposredno prispeva k utrujenosti in izgubi telesne teže. Sarkopenija je bistvena značilnost razvoja kaheksije, ki je posledica razgraditvenih procesov v organizmu. Bolnik izgublja kondicijo, je manj odporen, pojavit se brezvoljnost in depresija. Pogosta je tudi izguba apetita, kar še bolj poslabša bolnikovo stanje.

Bolnik pade v neke vrste propadanje (kaheksijo), ki se ga pogosto ne da ustaviti ne s hrano ne z zdravlili. Lahko pa kaheksijo upočasnimo in z ustrezno prehrano, gibanjem in nekaterimi zdravlili močno izboljšamo kakovost bolnikovega življenja.

Zato je redna telesna vadba za večino bolnikov z rakom izjemno koristna v obdobju bolezni in njenega zdravljenja ter kot rehabilitacija po bolezni. O učinku telesne vadbe na zdravljenje raka in rehabilitacijo po bolezni še ne vemo veliko, vendar praksa in izsledki raziskav kažejo, da ima vadba vseh vrst številne ugodne učinke.

Učinki telesne vadbe (2)

Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih s kroničnimi obolenji še pospešuje razvoj kroničnih bolezni in funkcionalno opešanje telesa.

Učinki vadbe pri kroničnih boleznih, torej tudi pri bolnikih z rakavo boleznijo, neposredno zmanjšujejo negativen vpliv

bolezni na telo. Hkrati telesna vadba neposredno izboljša učinek prehranske podpore.

Najpomembnejši ugodni učinki telesne vadbe pri bolnikih s kroničnimi obolenji so:

- vzdrževanje in tudi povečanje telesnih sposobnosti,
- preprečevanje izgube mišične mase zaradi počasnejšega razvoja bolezni in neaktivnosti,
- manjša odvisnost od drugih v vsakodnevnem življenju,
- manj depresije in anksioznosti,
- boljše samopodoba,
- večja sposobnost navezovanja socialnih stikov,
- izboljšanje pretoka krvi in manjša možnost tromboz, ki pogosto spremljajo kronična obolenja in neaktivnost,
- zmanjšano tveganje za razvoj degenerativnih obolenj in drugih kroničnih bolezni,
- boljše kakovost življenja.

Telesna aktivnost je zlasti pomemben del zdravljenja starejših bolnikov, saj še hitreje funkcionalno opešajo in imajo med zdravljenjem bolj izražene simptome depresije.

Kaj je zdrava telesna vadba?

S telesno aktivnostjo vadimo predvsem delovanje srca in obtočil, mišično-skeletnega sistema in vplivamo na številne presnovne poti v organizmu.

Telesna vadba je lahko aerobna in vadba za moč.

Aerobna vadba večja funkcionalne sposobnosti obtočil, srca, mišic in presnovnih procesov, ki vodijo do večje vzdržljivosti telesa. Zelo ugodno vpliva na imunski sistem. Primer takšne vadbe so vztrajnostne športne zvrsti, npr. hoja, tek, kolesarjenje in smučarski tek.

Vadba za moč, npr. telovadne vaje in vaje v fitnesu, pospešuje predvsem sposobnost mišic in struktur, ki so z njimi povezane.

Seveda ima praktično vsaka telesna vadba zastopane tudi elemente moči in vztrajnosti. Za hojo ali tek navkreber potrebujemo moč mišic, ki bodo stabilizirale sklepe in omogočale naporno gibanje. Zato je smiselno, da bolnik v svojo športno aktivnost vključi vadbo, pri kateri je poudarek na vzdržljivosti in na mišični moči.

Učinke vadbe in funkcionalno sposobnost telesa se izboljšajo z vajami za gibljivost in z raztezanjem.

Vsak vadbeni program naj bi zato sledil osnovnim navodilom.

- Vsaka vadba naj se začne z ogrevanjem (osnovne razgibalne vaje za vse telo, lahen tek ali hitra hoja).
- V vztrajnostno vadbo spadajo športi, ki vključujejo uporabo velikih mišičnih skupin, npr. tek ali kolesarjenje.
- Vaje za moč naj bodo del redne vadbe 2- do 3-krat na teden.
- Del vadbe naj bodo tudi vaje za splošno gibljivost in gibljivost sklepov ter raztezne vaje.

Kakšna naj bo telesna vadba?

Vadbo naj bo redna in takšna, da je bolniku prijetna. Priporočljive so aktivnosti, ki vključujejo velike mišične skupine, predvsem aerobne aktivnosti, kot so hoja, tek plavanje, kolesarjenje, veslanje in ples.

Bolnik naj vadi, kolikor zmore, ne da bi ga vadba dodatno utrudila. Sledi naj osnovnim načelom za telesno aktivnost in naj jo izvaja po svojih zmožnosti.

Ameriška športna akademija za kronične bolnike predlaga 20 do 60 minut vadbe 3- do 5-krat na teden. Začnejo naj s 15 minutami vadbe, potem pa naj vadbo postopno podaljšujejo. Če je taka vadba prenaporna, naj začnejo s 5 minutami vadbe 3-krat na dan in naj vadbo postopno podaljšujejo, dokler ne dosežejo 20 do 30 minut vadbe 3-krat na teden. Vadbo naj zmeraj začnejo z razgibanje in vsaj 3-krat na teden poskusijo vključiti tudi vaje za moč.

Kdaj naj bolnik ne vadi?

Bolnik vsekakor NE sme vaditi:

- če je slabokrven ali ima zaradi majhnega števila belih krvnih celic povečano tveganje za infekt,
- če vrednosti krvnih elektrolitov niso normalne (to je pogosto pri bruhanju ali driski),
- če ima bolečine, težave z dihanjem ali resne težave zaradi bolezni srca ali obtočil,
- če je kontrola simptomov bolezni ali zdravljenja, npr. bolečine, slabosti, bruhanja, slaba.

Najbolje je, da se bolnik v primeru dvoma pred telesno vadbo posvetuje s svojim zdravnikom onkologom.

Kaj pa, če je bolnik preutrujen za vadbo?

Če nima resnih zdravstvenih težav, je telesna aktivnost najučinkovitejše sredstvo za zmanjševanje utrujenosti, ki spremlja

okoli 70 % vseh bolnikov med zdravljenjem z radioterapijo in kemoterapijo. Program aerobne vadbe deluje kot terapija utrujenosti.

Da se bo bolnik z vadbo lažje spoprijel, si lahko pomaga z naslednjimi nasveti:

- naredi naj si urnik, ki mu omogoča vadbo v tistem delu dneva, ko se počuti najbolje,
- vadba naj bo redna,
- vadi naj na svežem zraku,
- je naj uravnoveženo prehrano, ki vsebuje zadosti beljakovin (meso, mleko, jajca, stročnice) in popije vsaj 8 do 10 kozarcev vode na dan,
- redno naj jemlje zdravila za kontrolo simptomov bolezni (npr. analgetike),
- stvari, ki jih potrebuje, naj ima v bližini, da si prihrani energijo,
- telesna vadbo naj bo zabavna in naj ne moti nočnega počitka.

Sklep

Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih z rakom še pospešuje razvoj bolezenskih presnovnih sprememb in funkcionalno opešanje telesa. Učinki vadbe pri bolnikih z rakom tako kot pri drugih kroničnih bolnikih neposredno zmanjšujejo negativen vpliv bolezni na telo.

Viri

1. Tisdale MJ, Cancer anorexia and cachexia. Nutrition 2001. 17(5): 438–42.
2. www.cancer.org.

