

TELESNA AKTIVNOST IN PACIENT Z RAKOM

Mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., spec. anesteziologije

Onkološki inštitut Ljubljana

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 večamo funkcionalne sposobnosti obtočil, srca, mišic in presnovnih procesov, ki vodijo do večje vzdržljivosti telesa. Z vajami za moč pa vzdržujemo zmogljivost mišic in zaviramo njihovo propadanje. Telesna vadba naj bo redna, izvajamo naj jo 3–5-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 dodatno pospešuje razvoj kroničnih bolezni in funkcionalno opešanje telesa.

Presnovne spremembe pri kaheksiji (1)

Med bistvene značilnosti spremembe presnove spada 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 in 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, pojavita se brezvoljnost in depresija. Pogosto je prisotna tudi izguba apetita, ki še dodatno poslabša stanje bolnika.

Bolnik pade v neko vrsto propadanja (kaheksijo), ki se ga pogosto ne da zaustaviti ne s hrano in ne z zdravili. Lahko pa kaheksijo upočasnimo in z ustrežno prehrano, z gibanjem in z nekaterimi zdravili bolniku močno izboljšamo kakovost življenja.

Redna telesna vadba je zato za večino bolnikov z rakom izjemno koristna v obdobju bolezni in njenega zdravljenja ter kot rehabilitacija po bolezni. Ne vemo še veliko o

učinku telesne vadbe na samo zdravljenje raka in rehabilitacijo po bolezni, vendar praksa in izsledki raziskav kažejo na številne ugodne učinke vseh vrst vadbe.

Učinki telesne vadbe (2)

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

Učinki vadbe pri kroničnih boleznih, torej tudi pri bolnikih z rakavo boleznijo, neposredno zmanjšujejo negativni 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 fizičnih sposobnosti,
- preventiva izgube mišične mase zaradi počasnejšega razvoja bolezni in neaktivnosti,
- manjša odvisnost od drugih v vsakodnevnem življenju,
- manj depresije in anksioznosti,
- boljša samopodoba,
- večja sposobnost navezovanja socialnih stikov,
- izboljššan pretok krvi in manjša možnost tromboz, ki pogosto spremljajo kronična obolenja in neaktivnost,
- zmanjšano tveganje za razvoj degenerativnih obolenj in drugih kroničnih bolezni,
- izboljššana kakovost življenja.

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

Kaj je zdrava telesna vadba?

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

Telesna vadba je lahko aerobna in vadba za moč.

Z aerobno vadbo večamo funkcionalne sposobnosti obtočil, srca, mišic in presnovnih procesov, ki vodijo do večje vzdržljivosti telesa. Taka vadba ima tudi zelo ugoden vpliv na imunski sistem. Primer take vadbe so vztrajnostne športne zvrsti, kot so hoja, tek, kolesarjenje in smučarski tek.

Z vadbo za moč, kot so telovadne vaje in vaje v fitnesu, pa pospešujemo predvsem sposobnost mišic in struktur, ki so z njimi povezane.

Seveda ima praktično vsaka telesna vadba v določeni meri zastopane elemente moči in vztrajnosti. Za hojo ali tek navkreber potrebujemo moč mišic, ki bodo stabilizirale sklepe in omogočale naporno gibanje. Smiselno je, da v športno aktivnost vključimo vadbo s poudarkom na vzdržljivosti in vadbo s poudarkom na mišični moči.

Učinke vadbe in funkcionalno sposobnost telesa še dodatno izboljšamo z vajami za gibljivost in z raztezanjem.

Vsak vadbeni program naj bi zato sledil naslednjim osnovnim navodilom:

- vsako vadbo začnite z ogrevanjem (osnovne razgibalne vaje za celo telo, lahen tek ali hitra hoja),
- za vztrajnostno vadbo se ukvarjajte s športi, ki vključujejo uporabo velikih mišičnih skupin, kot sta tek ali kolesarjenje,
- v redno vadbo vključite 2–3-krat na teden vadbo moči,
- v vadbo vključite vaje za splošno gibljivost in gibljivost sklepov ter raztezne vaje.

Kakšna naj bo telesna vadba?

Vadba naj bo redna in taka, da bo bolnikom prijetna. Priporočljive so telesne aktivnosti, ki vključujejo velike mišične skupine. To so predvsem aerobne aktivnosti, kot so hoja, tek plavanje, kolesarjenje, veslanje in ples.

Bolniki naj vadijo toliko, kolikor zmorejo, da jih sama vadba dodatno ne utruja. Pri vadbi naj sledijo osnovnim načelom za telesno aktivnost in naj jo izvajajo po svojih zmožnostih.

Ameriška športna akademija predlaga:

- za kronične bolnike 20–60 minut vadbe 3–5-krat na teden; začnejo naj s 15 minutami vadbe in postopno podaljšujejo vadbo;
- če jim je taka vadba prenaporna, naj pričnejo s 5 minutami vadbe 3-krat na dan in postopno podaljšujejo vadbo, dokler ne dosežejo 20–30 minut vadbe 3-krat na teden.

Vadbo naj zmeraj začnejo z razgibavanjem in naj vsaj 3-krat na teden poskusijo v vadbo vključiti tudi vaje za moč.

Kdaj naj bolnik ne vadi ?

Vsekakor pa naj bolnik NE vadi:

- če je slabokrven ali ima zaradi nizkih belih krvnih celic povečano tveganje za okužbo;
- če vrednosti krvnih elektrolitov niso normalne; to stanje 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, kot so na primer bolečina, slabost in bruhanje, slaba.

Najbolje bo, da se ob dvomu pred pričetkom telesne vadbe bolnik posvetuje s svojim zdravnikom onkologom.

Kaj pa, če je bolnik za vadbo preutrujen?

Če bolnik nima resnih zdravstvenih težav, je telesna aktivnost najbolj učinkovito sredstvo za zmanjševanje utrujenosti, ki spremlja okoli 70 odstotkov vseh bolnikov med zdravljenjem z radioterapijo in s kemoterapijo. Program aerobne vadbe deluje kot terapija proti utrujenosti.

Da se bodo bolniki z vadbo lažje spoprijeli, si lahko pomagajo z naslednjimi nasveti:

- naredijo naj si tak urnik, ki jim bo omogočal vadbo v tistem delu dneva, ko se počutijo najbolje,
- vadba naj bo redna,
- vadijo naj na svežem zraku,
- jedo naj uravnoteženo prehrano, ki vsebuje zadosti beljakovin in (meso, mleko, jajca, stročnice) in popijejo vsaj 8–10 kozarcev vode na dan,
- redno naj jemljejo zdravila za kontrolo simptomov bolezni (na primer analgetike),
- naj si prihranijo energijo, naj imajo stvari, ki jih potrebujejo, v bližini,
- telesna vadba naj bo zabavna in naj ne moti bolnikovega nočnega počitka.

Zaključek

Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih z rakom še dodatno 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

Literatura:

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