

Vadba ima pomembno vlogo tudi pri zdravljenju raka

Utrujenost, povezana z rakom, je eden najpogostejših in najbolj izčrpavajočih stranskih učinkov zdravljenja raka. Čeprav vemo, da lahko vadba zmanjša kronično utrujenost pri bolnikih, ki prejemajo kemoterapijo ali radioterapijo, je o razvoju utrujenosti med akutnim zdravljenjem z imunoterapijo znanega zelo malo; prav tako o tem, kako jo lahko ublažimo. Dr. Damir Zubac je predstavil najnovejše izsledke.

NATAŠA ČEPAR
ZRS Koper

Znanstveno-raziskovalno središče (ZRS) Koper in Univerza v Kölnu sta se povezala pri projektu Obvladovanje kronične utrujenosti med imunoterapijo: nemško-slovensko sodelovanje za precizno vadbeno onkologijo, financira pa ga Cologne International Forum, ki deluje znotraj kölnske univerze. Koordinator bilateralnega projekta je dr. Damir Zubac, kineziolog in fiziolog vadbe, ki deluje v okviru Centra za integrativno onkologijo na Univerzitetni bolnišnici v Kölnu.

Sodobne zdravstvene smernice poudarjajo, da je za bolnika z rakom izjemno pomembno, da ima ustrezno fizioterapevtsko obravnavo v bolnišnici in je v procesu zdravljenja redno zmerno telesno dejaven, če mu seveda zdravstveno osebje ne svetuje drugače. Gibanje namreč preprečuje upad funkcionalnih tkiv telesa, ki so za učinkovitost agresivnega zdravljenja raka še kako pomembna.

Slovensko-nemški projekt združuje strokovnjake iz Univerzitetne bolnišnice v Kölnu v Nemčiji in Znanstveno-raziskovalnega središča Koper v Sloveniji. Köln ponuja edinstveno klinično okolje, kjer je vadbeno terapija v celoti vključena

v onkološko oskrbo, kar pacientom omogoča strukturirano in nadzorovano vadbo med zdravljenjem. Slovenska skupina prispeva napredna orodja za preučevanje presnovne in delovanja skeletnih mišic, vključno z metodami slikanja ter neinvazivnimi tehnikami, kot sta bližnje infrardeča spektroskopija (NIRS) in tenziomiografija (TMG). Projekt raziskuje delovanje skeletnih mišic med vadbo pri bolnikih, ki prejemajo imunoterapijo, ter razloge, zakaj nekateri posamezniki razvijejo hujšo kronično utrujenost kot drugi. Prav tako preučuje vpliv staranja in telesne neaktivnosti na presnovo mišic ter ali lahko sprotno spremljanje oksigenacije mišic izboljša prilagajanje vadbenih programov posameznim bolnikom.

Cilji projekta so razumeti biološke mehanizme kronične utrujenosti pri bolnikih, ki prejemajo zdravljenje z zaviralci imunskih kontrolnih točk, preveriti, kako strukturirani vadbeni programi zmanjšujejo utrujenost in izboljšujejo kakovost življenja, ter okrepi dolgočasno čezmejno sodelovanje med Nemčijo in Slovenijo na področju vadbene onkologije.

Omenjeni projekt predvideva organizacijo vrste delavnic v Kopru in Kölnu. Partnerstvo bo tudi osnova za prihodnje prijave na razpise EU ter za uveljavitev kölnskega modela integrirane vadbene terapije kot vodilnega primera podporne oskrbe bolnikov z rakom v Evropi.

Na aprilski delavnici v Kopru je dr. Zubac - čigar delo se sicer osredotoča predvsem na fiziološke in biološke



Po besedah dr. Damirja Zubca raziskave kažejo, da ima vadba za bolnike z rakom, ki so podvrženi imunoterapiji, lahko pozitivne učinke.

mehanizme, ki uravnavajo prenos kisika pri zdravih ljudeh in pri bolnikih - predaval o vlogi vadbe pri obvladovanju kronične utrujenosti med protirakovo imunoterapijo. Delavnica je bila namenjena zdravnikom, raziskovalcem, študentom in oblikovalcem politik. Po besedah dr. Zubca raziska-

ve kažejo, da ima vadba za bolnike z rakom, ki so podvrženi imunoterapiji, lahko pozitivne učinke. Na ta način namreč bolniki ohranjajo funkcionalna tkiva telesa in preprečujejo njihov upad - ne le mišic, temveč tudi upad drugih organov, ki ga povzroča onkološka bolezen. •



Prispevek je nastal v okviru projekta Obvladovanje kronične utrujenosti med imunoterapijo: nemško-slovensko sodelovanje za precizno vadbeno onkologijo.