



Lepo pozdravljena

TVOJE SMERNICE ZA TELESNO DEJAVNOST



Smernice za telesno dejavnost



Telesna dejavnost je pomembna komponenta rehabilitacije in opolnomočenja po zdravljenju raka dojke. Lahko se šteje kot del zdravljenja, saj je znanstveno dokazano, da redna telesna vadba, torej vadba za moč in vzdržljivost:

- zmanjšujeta tveganje za ponovitev bolezni,
- izboljšata fizično in psihično počutje,
- skozi različne odzive telesa vplivata na boljšo imunsko funkcijo.

ZAKAJ JE GIBANJE POMEMBNO?

Redna telesna dejavnost zmanjša utrujenost, izboljša razpoloženje in prispeva k večji kakovosti življenja. Redna telesna dejavnost prav tako poveča ali vsaj ohranja mišično maso, kar je povezano z boljšim izidom zdravljenja in preživetja. Pomembno je omeniti tudi, da telesna vadba ne poveča tveganja za nastanek limfedema (nabiranje tekočine v tkivih zaradi poškodbe limfnih žil in bezgavk), nekatere študije so dokazale, da ga celo zmanjša.

KOLIKO GIBANJA JE PRIPOROČENO?

Osebam po zaključenem zdravljenju se svetuje enaka raven telesne dejavnosti, kot velja za splošno odraslo populacijo, s tem da je treba upoštevati morebitne posledice zdravljenja, pri katerih je potrebna prilagoditev.

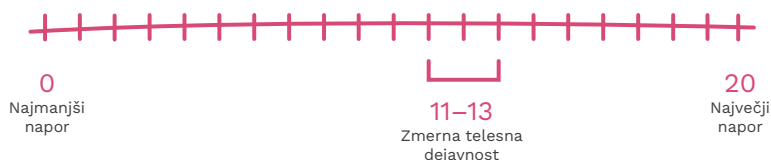
- 150 minut srednje intenzivne vadbe na teden v trajanju 30–60 minut, 5-krat na teden.
- 75 minut visoko intenzivne vadbe, dolge 25–60 minut, vsaj 3 dni v tednu.

- Vadba naj vključuje vaje za moč (vadbo proti uporam z utežmi, elastiko, lastno težo), vzdržljivost (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje) ter vaje za gibljivost (raztezne vaje in vaje za ravnotežje).

KAKO ZAČETI?

Intenzivnost vadbe prilagajamo individualnim potrebam. Po zaključku fizioterapije se svetuje postopno in počasno stopnjevanje obremenitve, ki se prilagaja posameznikovemu počutju. Začnemo z nizko do srednje visoko stopnjo intenzivnosti in jo postopno povečujemo.

KAKO LAHKO OCENIMO, ALI JE VADBA PREVEČ ALI PREMALO INTENZIVNA?



Zasoplost med aktivnostjo

Druga metoda je, da preverimo, ali se med hojo še vedno lahko pogovarjamo, torej zasoplost ni tako velika, da bi onemogočala govor.

Srčni utrip

Če uporabljamo merilec srčnega utripa npr. na pametni uri, pa lahko uporabimo tudi te vrednosti, ki naj se pri zmerni telesni dejavnosti gibljejo med 40 in 60 % RSU (rezerva srčnega utripa = 220 - leta),

pri visoki intenzivnosti pa med 60–90 % RSU. Nizka intenzivnost je pri 30–40 % RSV in je primerna le za posameznike, ki so nedejavni, ali po daljšem obdobju neaktivnosti.

Posebnosti in prilagajanje aktivnosti

ZAČNIMO POČASI

Pred začetkom katere koli vadbe je dobro, da se posvetujemo z zdravnikom. Svetuje se začeti postopno in počasi, na primer s sprehodi, ki se stopnjujejo z daljšanjem poti, hitrostjo hoje in hojo v hrib. Vsaka pravilna vadba je boljša kot nobena vadba, zato le pogumno. Če se po sprehodu počutimo dobro, lahko naslednjič naredimo med sprehodom postanek in izvedemo vaje kroženja za sklepe, kakšen počep in predklon. Tako bomo videli, kako se odzivamo na vadbo.

Poskusi 10- do 15-minutni vadbeni program, ki ga lahko poiščeš v Facebook skupini Lepo pozdravljena.

NA KAJ JE DOBRO BITI POZOREN?

Med zdravljenjem raka dojke in po njem
Najpogostejši simptom je občutek utrujenosti. Pri močni utrujenosti se svetuje vadba po lastnih zmožnostih, tudi če je to sprehod okrog hiše, ali hoja v 1. nadstropje.

Če je mogoče, se aktivnost razdeli na trikrat po 10 minut, da torej naredite tri krajše sprehode.

Po operaciji limfnih žlez

Po tovrstni operaciji se lahko pojavi limfedem. Vadba dokazano zmanjšuje pojavnost limfedema in je koristna. Pri vadbi je treba malo več pozornosti nameniti opazovanju odziva telesa na vadbo, da je primerne intenzivnosti, če se pojavijo otekanja, neprijeten občutek in teža v roki, se svetujeta zmanjšanje intenzivnosti vadbe in obisk zdravnika. V primeru že izraženega limfedema se med vadbo svetujeta uporaba kompresijske rokavice (po navodilih zdravnika) in nekoliko več previdnosti pri dviganju bremen nad glavo. Opazujemo telo, in če ni nobene negativne spremembe je vadba, ki jo izvajamo primerna.

Po kemoterapiji

V primeru s kemoterapijo povzročene periferne nevropatije, ki se kaže kot odrevenelost, mravljinčenje, zmanjšan občutek najpogosteje v rokah in nogah, kjer se lahko izrazi kot ataksija, zaradi česar ima lahko oseba težave z ravnotežjem pri hoji, se svetujejo aktivnosti, pri katerih ni nevarnosti za padeč, npr. kolesarjenje na sobnem kolesu, hoja po trdnih podlagah, previdnost pri izvajanju vaj, kjer se počutimo nestabilni, oz. izvajanje vaj v zaprti kinetični verigi.

OBVLADOVANJE STRAHU IN NEGOTOVOSTI

Pomembno je, da si damo čas in postavljamo realne cilje. Vadbo začnemo počasi, s podporo bližnjih ali s strokovno pomočjo kineziologa ali fizioterapevta.

Tipi vadb in primeri vaj

VADBA ZA VZDRŽLJIVOST

To je vadba, ki poviša srčni utrip in dihanje, izboljša funkcijo srca in pljuč ter znižuje srčni utrip v mirovanju. Pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne mase, izboljšuje razpoloženje ter zniža tveganje za diabetes, srčno-žilne bolezni in raka. Z zmerno intenzivnostjo se svetuje vadba vsaj 5-krat tedensko po 30–60 minut, z visoko intenzivnostjo pa 3-krat po 25–60 minut na teden.

Primeri vaj:

- hoja po ravnem
- hoja v hrib
- kolesarjenje (sobno kolo/zunaj po ravnem)
- plavanje
- vodena vadba
- rolanje/drsanje
- smučanje
- ples
- hoja po stopnicah
- hoja po tekoči preprogi
- HIIT (visoko intenzivna intervalna vadba)



Vadba HIIT (high intensity interval training = visoko intenzivna intervalna vadba) vključuje kombinacijo vadbe z zmerno intenzivnostjo in visoko intenzivnostjo, zato je zelo učinkovita za pridobivanje vzdržljivosti in moči.

Začetnikom se svetuje, naj začnejo s hojo, jo počasi stopnjujejo v počasen tek ter nato preidejo na lažje variacije vadbe HIIT.

VADBA ZA MOČ

Vadba za moč krepí mišice in vpliva na povečanje kostne gostote. Kot že vemo, je raven puste mišične mase v telesu zelo pomemben podatek, ki ima zaščitno vlogo pri ohranjanju zdravja.

Svetuje se vadba vsaj 2-krat tedensko po 30–60 minut za celotno telo.

Z UTEŽMI ALI BREZ NJIH?

Obstaja več različnih pripomočkov, s katerimi lahko vadimo za moč (npr. proste uteži, fitnes naprave, elastike, zvonaste uteži) in tudi lastno telo oz. lastna teža je lahko pri začetnikih dovolj velika obremenitev za napredek.

KOLIKO PONOVIŦEV?

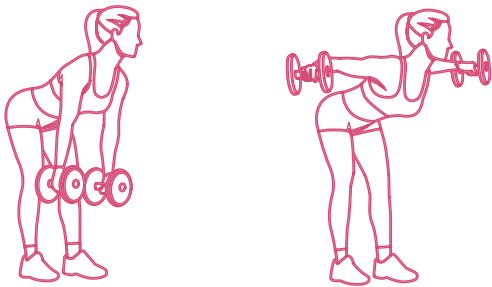
Povprečno se svetuje 3–5 serij s 13–15 ponovitvami za posamezno mišično skupino, pri čemer je zadnja ponovitev tako zahtevna, da jo komaj izvedemo. Seveda je treba upoštevati načelo postopne obremenitve, ki je ključna za to, da vadimo brez bolečin in poškodb. Začetnik bo torej naredil npr. samo 1 krog vaj za celotno telo, s 13 ponovitvami, in mu bo dovolj.

Primeri vaj:



Počep

Stoja, roki v bokih, pogled naravnost, z vdihom pokrčimo kolena, kot bi se hoteli uvesti na stol, do pravega kota, nato se z izdihom vzravnamo v začetni položaj. Teža je ves čas na celih stopalih.



Odročenje v predklonu

Vajo lahko izvajamo tudi brez uteži. Pazimo na raven hrbet, teža telesa je na celih stopalih, kolena so rahlo pokrčena. Iz predročnja odročimo v odročenje in nazaj. Občutimo mišice med lopaticama.



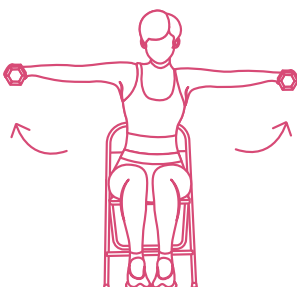
Upogib trupa križno

Ležimo na tleh, pokrčeni roki damo za glavo z izdihom približamo L komolec D kolenu in se dvignemo z zgornjim delom trupa od podlage, nato ponovimo na drugi strani.



Upogib komolca

Stoja, v rokah držimo 2- do 3-kilogramsko utež ali plastenko, napolnjeno z vodo, in izvajamo upogib komolca izmenjaje L in D stran.



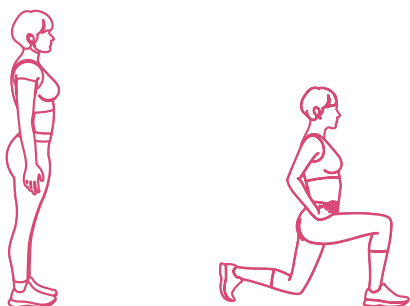
Odročenje sede

Sedimo na stolu, roki rahlo pokrčimo v komolcih in odročimo. Čutimo ramena in vratni del.



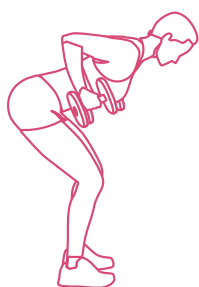
Dvig bokov – mali most

Ležimo na hrbtu, roki lahko odročimo ali priročimo, stopali sta od zadnjice oddaljeni za 1,5 dolžine stopala. Z izdihom dvignemo boke, kolikor zmoremo visoko, in jih z vdihom približamo tlom, brez dotika ponovimo.



Izpadni korak naprej

Stojimo, roki imamo v bokih, z vdihom stopimo naprej, stisnemo trup in znižamo težišče. Sprednja in zadnja noga bi morali biti v pravem kotu, ter v širini bokov. Z izdihom se dvignemo v izhodiščni položaj, ponovimo še na drugi strani.



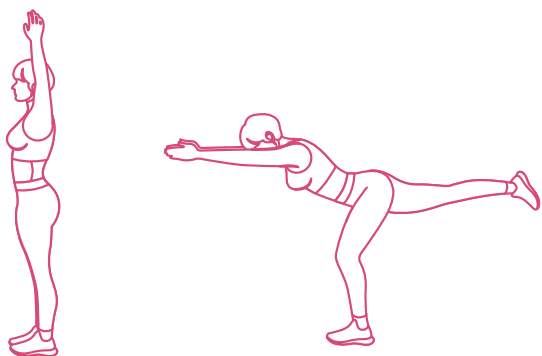
Veslanje v predklonu

Stojimo, kolena imamo pokrčena, predklon, roki sproščeno visita proti tlom, nato ju pokrčimo ob telesu s komolci proti stropu.



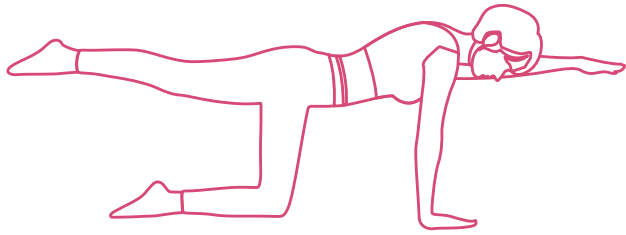
Dotik ramen v opori na kolenih

Opora je na kolenih in iztegnjenih rokah, izmenično se z izdihom dotikamo L in D ramena, pazimo na stabilnost medenice.



Lastovka

Stojimo, vzročimo in počasi hkrati enako kot z rokama in trupom naprej, potujemo z eno nogo nazaj. Trup je napet, ustavimo se vodoravno s podlago oz. tam, kjer se še počutimo varno. Ponovimo tudi na drugi strani.



Superman v opori na vseh štirih

Začnemo v opori na vseh štirih, z izdihom iztegnemo L roko in D nogo do iztegnjenega položaja oz. do koder zmoremo, nato se z vdihom vrnemo v začetni položaj, kjer s čim manj premikanja medenice menjamo nogi in roki in ponovimo na drugi strani.

VADBA ZA GIBLJIVOST

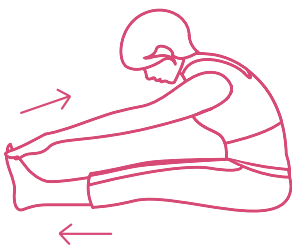
Odvisna je od tega, koliko se lahko raztegne mišica, prav tako pa tudi od funkcionalnosti sklepov. Že manjše odstopanje od normalne gibljivosti nas ovira pri vsakodnevnih aktivnostih, zato je zelo pomembno, da raztezne vaje vključimo v vadbo vsaj trikrat tedensko.

KAJ IZBOLJŠA GIBLJIVOST?

Dinamične raztezne vaje, kot so kroženja, izpadni koraki, zasuki trupa, se izvajajo pred samo vadbo z namenom ogrevanja, saj vzpodbudijo pretok krvi in ogrejejo

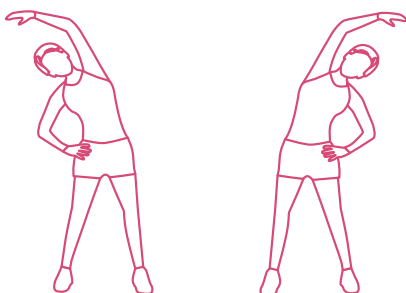
mišice, medtem ko je statične raztezne vaje bolje izvajati na koncu vadbene enote, z namenom ohlajanja in sprostitve napetosti. Ti raztegi so krajši in trajajo od 15 do 30 sekund. Lahko se izvaja tudi raztezanje kot samostojna vadbena enota, kjer je pomembno, da se najprej ogrejemo, nato pa izvajamo statične raztege mišic, kjer raztegnjeni položaj zadržujemo med 30 in 45 sekund, a naj ne bo boleč.

Primeri najpogostejših raztezni vaj:



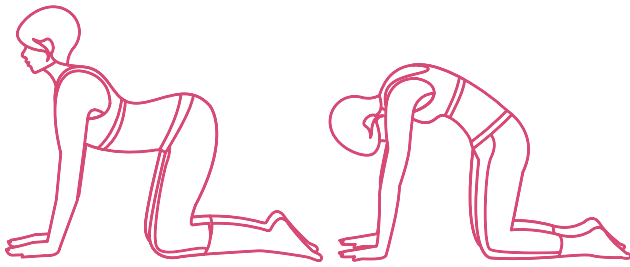
Razteg posteriorne mišične verige

Sedimo na tleh, hrbet je vzravnan, kolena so iztegnjena. Poskušamo se nagniti naprej, da začutimo razteg na zadnji strani stegen.



Odklon v stran

Eno roko dvignemo v vzročenje, druga roka je v boku, sledi nagib v stran, druga roka v boku in nagib v stran.



Vaja »mačka«

Z vdihom pogledamo naprej in spustimo hrbtenico proti tlom, nato pa se z izdihom odrinemo od podlage, popek povlečemo proti hrbtenici in pustimo, da nam glava pade naprej.



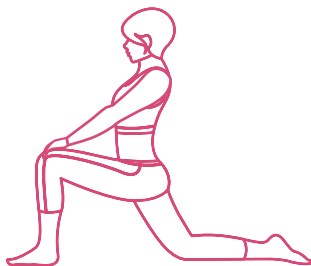
Razteg sprednjih stegenskih mišic

Primemo se za stopalo/gleženj, sledita upogib v kolenu in potisk bokov naprej.



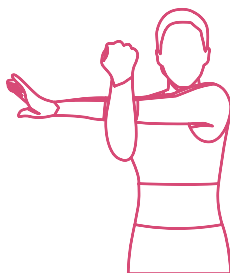
Razteg posteriorne verige stegna

Sedimo na tleh, ena noga je pokrčena, druga iztegnjena, z ravnim hrbtom se nagnemo naprej proti kolenu.



Razteg upogibalk kolka

Stojimo v izpadnem koraku, trup je napet in poravnan, z eno roko se opremo na koleno, druga je lahko na tleh/stolu, boke potisnemo navzdol in naprej. Razteg se čuti ob dimljah proti nogi.



Razteg mišic okrog ramen

Roka je iztegnjena pred nami, ramo potiskamo navzdol in jo z drugo objamemo ter povlečemo proti sebi. Razteg se čuti na zunanji strani ramena proti lopatici.



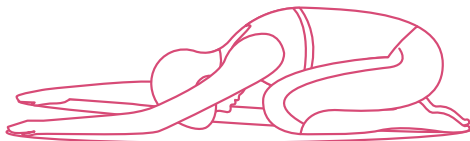
Razteg pod pazdušnega dela

Iz priročnja potujemo skozi predročnje do vzročnja, zadržimo in se vrnemo po enaki poti.



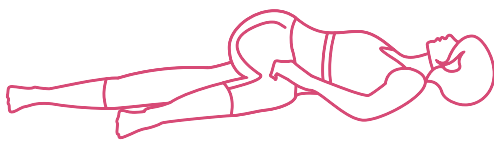
Razteg zvezda

Razkoračna stoja, L roko približamo L stopalu, D roko iztegnemo proti stropu in pogledamo za dlanjo.



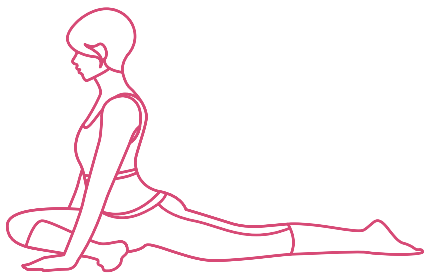
Položaj dojenčka

Sedimo na petah, sledita nagib naprej in izteg rok v vzročnje. Začutimo razteg pazdušnega dela.



Rotacija trupa in odpiranje prsnega koša

Pokrčena kolena nagnemo v L stran in nanje položimo L roko, D roko iztegnemo v D stran in pogledamo v dlan, zadržimo. Enako ponovimo še na drugi strani.



Razteg upogibalk kolka in zadnjičnih mišic

Eno nogo pokrčimo pred seboj, drugo pa iztegnemo za nami, s trupom se lahko približamo kolenu naprej ali pa smo vzravnani, odvisno, katero mišično skupino želimo raztezati.

SESTAVLJANJE URNIKA VADBE

Pri sestavi urnika moramo biti pozorni, da v teden vključimo priporočene količine vadbe. Raztezanje lahko umestimo na začetek in konec vadbe za moč. Prav tako je pomembno, da si vzamemo dovolj časa za počitek oz. kakšen prost dan.

Intenzivna oz. zmerna

vzdržljivostna vadba: petkrat tedensko, vsaj 30 minut.

Visoko intenzivna vadba: trikrat tedensko, vsaj 25 minut.

Kombinacija obeh intenzivnosti: dvakrat tedensko vadba za moč in trikrat tedensko raztezne vaje.

Tvoj urnik

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Vzdržljivost (hoja, plavanje, kolesarjenje)	30 min	30 min		30 min	30 min	30 min	
Hiit							
Moč			45 min				45 min
Gibljivost			15 min				15 min

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Hiit	25 min		30 min		25 min		
Moč		45 min					45 min
Gibljivost		15 min					15 min
vzdržljivost				30 min			

Vzdržljivost = hoja, hoja v hrib, lažja skupinska vadba

Hiit = visoko intenzivna intervalna vadba

Moč = vadba proti uporju za mišične skupine, lahko tudi skupinska vadba

Gibljivost = dinamične in statične vaje za raztezanje

SKRB ZASE NA VSAKEM KORAKU

Velik del gibanja lahko prispeva tudi tako imenovana nehotena telesna dejavnost. Ta v dnevu ne zavzame veliko časa, zato ni treba rezervirati ure, saj jo izvajamo sproti ob preostalih aktivnostih.

Nekaj primerov, kako vključiti več gibanja v vsak dan:

- Hoja do avta; avto parkiramo nekoliko dlje, da se moramo do njega sprehoditi.
- Uporabimo stopnice.
- Kolesarimo ali hodimo na krajše razdalje, npr. do pošte, kavarne ali do prijatelja na obisk.
- Med gledanjem televizije vstanemo in naredimo nekaj počepov, kroženj.
- Med telefonskimi klici ne sedimo, temveč se srehajamo po stanovanju ali okrog hiše.
- Med npr. lupljenjem krompirja naredimo nekaj dvigov na prste.
- Če službe nimamo predaleč, gremo lahko s kolesom ali peš.
- Če imamo otroke in domače živali, jih peljemo na sprehod, se igramo z njimi.
- Tudi čiščenje je aktivnost, ki veliko pripomore, morda si jo razdelimo po dnevih: sesanje, brisanje po tleh, brisanje oken, čiščenje kopalnice ipd.

NASVETI ZA REGENERACIJO IN POČITEK

- Poskrbimo za kakovosten spanec (7–9 ur na noč).
- Pijemo zadostno količino tekočine (2–3 litre na dan).
- Jemo uravnoteženo prehrano (veliko zelenjave in sadja, oreškov, rib, mesa, čim manj visoko procesiranih živil ...).
- Izogibamo se alkoholu in kajenju.
- Po vadbi se vedno raztegemo.

Pomembni pokazatelji, ali je dovolj počitka so povečana utrujenost, boleče mišice, ki trajajo dlje kot 2–3 dni, slabše razpoloženje ali pojav poškodbe. Če se pojavi kaj od zgoraj naštetega, zmanjšamo intenzivnost vadbe ali pa dodamo dodatni dan počitka.

SVETOVANJE IN PODPORA

Prve in najbolj preverjene informacije vedno dobimo od svojega zdravnika in fizioterapevta. Za tem se lahko obrnemo na kakšnega kineziologa, morda tudi na center za krepitev zdravja v najbližjem zdravstvenem domu, kjer sta vedno prisotna tako kineziolog in fizioterapevt.

Pridruži se podporni skupini, kot je Facebook skupina *Lepo pozdravljena*, kjer si lahko izmenjujemo nasvete in izkušnje. Vsak korak šteje!

V podporo ti je lahko tudi dnevnik aktivnosti, ki ga najdeš na naslednji strani. Najprej ga lahko natisneš in potem redno izpolnjuješ ter slediš svoji telesni pripravljenosti.

Tvoj dnevnik aktivnosti

DAN	AKTIVNOSTI	TRAJANJE	KAKOVOST SPANJA (1-5)	POČUTJE	SIMPTOMI	OPOMBE
PON						
TOR						
SRE						
ČET						
PET						
SOB						
NED						

VIRI IN LITERATURA

- Chekol, B. Research reviews insight into flexibility the pros and the cons of stretching prior to exercise. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2017; 2(1): 32-35. Pridobljeno iz: <https://www.journalofsports.com/pdf/2017/vol2issue1/PartA/2-1-2-854.pdf>
- Eyigor, S., Kanyilmaz, S. Exercise in patients coping with breast cancer: An overview. *World J Clin Oncol.* 2014 Aug 10;5(3):406-11. Pridobljeno iz: Exercise in patients coping with breast cancer: An overview - PMC
- Eyigor, S., Karapolat, H., Yesil, H., Uslu, R., Durmaz, B. Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. *Eur J Phys Rehabil Med.* 2010;46:481-487.
- Hanna, L., Nguo, K., Furness, K., Porter, J., Huggins, C.E. Association between skeletal muscle mass and quality of life in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *J Cachexia Sarcopenia Muscle.* 2022 Apr;13(2):839-857. Pridobljeno iz: Association between skeletal muscle mass and quality of life in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis - PMC
- Nemac, D., Mlakar Mastnak, D. Priporočila za telesno dejavnost onkoloških bolnikov, Onkološki inštitut Ljubljana, 2019; Pridobljeno iz: Priporocila_za_telesno_dejavnost_onkoloskih_bolnikov_2019.pdf
- Stene, G.B., Helbostad, J.L., Balstad, T.R., Riphagen, I.I., Kaasa, S., Oldervoll, L.M. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment—A systematic review. *Critical Reviews in Oncology/Hematology.* 2013;88(3):573-593. Pridobljeno iz: Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment - A systematic review - ScienceDirect
- Wagoner, C.W., Capozzi, L.C., Culos-Reed, S.N. Tailoring the Evidence for Exercise Oncology within Breast Cancer Care. *Curr Oncol.* 2022 Jul 9;29(7):4827-4841. Pridobljeno iz: Tailoring the Evidence for Exercise Oncology within Breast Cancer Care - PMC
- Wengström, Y., Bolam, K.A., Mijwel, S. in drugi. Optitrain: a randomised controlled exercise trial for women with breast cancer undergoing chemotherapy. *BMC Cancer* 17, 100 (2017). Pridobljeno iz: <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3079-x>



Lepo pozdravljena