



Физические упражнения и активность во время лечения онкологических заболеваний

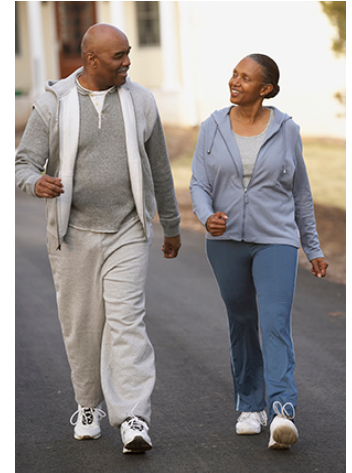
Как они могут помочь и что следует делать

В настоящей памятке объясняются цели физической активности и связанные с ней меры предосторожности, которые следует соблюдать во время лечения и после него.

Почему мне нужно заниматься физическими упражнениями?

Ваши медицинские специалисты советуют вам регулярно выполнять физические нагрузки, как до, так и после полученного вами лечения по поводу рака. Регулярные физические упражнения помогут вам:

- **Оставаться физически сильным.** Если вы не будете вставать с постели, то вы можете ежедневно терять 1% - 3% от своей мышечной силы!
- **Уменьшить усталость (утомляемость).** Крайнюю усталость испытывают большинство онкологических больных – до 75% пациентов. Программа регулярной ходьбы пешком помогает преодолеть усталость, связанную с течением ракового заболевания и его лечением.
- **Сохраняйте мобильность.** Прежде чем вас выпишут из больницы домой, ваша медицинская команда должна будет убедиться в том, что вы сможете передвигаться как по дому, так и по клинике во время ваших последующих визитов



Ходьба поможет вам оставаться сильными и придаст вам энергии

Потребуется ли мне какой-либо особый уход?

После полученного вами лечения ваши показатели состава крови могут понизиться. Есть некоторые упражнения, которые вам нельзя будет делать, если у вас в крови уменьшится концентрация тромбоцитов и эритроцитов.

Обсудите вашу программу физических нагрузок со своей медсестрой, с физиотерапевтом или трудотерапевтом. Узнайте, какие виды упражнений вы можете выполнять безопасно.

Цели ежедневных физических нагрузок

Пока вы находитесь в больнице, ваши цели состоят в том, чтобы:

- Не проводить большую часть дня в постели;
- Не слишком часто ложиться спать в дневное время. Мы хотели бы, чтобы ваш цикл «бодрствование-сон» как можно больше приблизился к норме.
- Начните выполнять программу ходьбы пешком. Старайтесь совершать по меньшей мере 2-3 пешие прогулки в день.
 - Интенсивность нагрузки при ходьбе должна быть умеренной (от 3 до 5 по шкале от 0 до 10); при этом во время ходьбы, по мере необходимости, можно отдыхать.
 - Спросите у своей медсестры, сколько кругов по коридору стационарного отделения равно одной (1-й) миле. Следите за тем, сколько кругов вы пройдёте. Когда вы пройдёте 1 миллю, сообщите об этом сотрудникам регистратуры вашего отделения. Они выдадут вам табличку с изображением ног, которую следует повесить на вашу дверь! (Помните, что от вас не требуется, чтобы вы прошли всю дистанцию за один раз.)
- Выполняйте комплекс укрепляющих упражнений один раз в день. Ниже приведены некоторые из основных упражнений. Ваш физиотерапевт (ФТ) или трудотерапевт (ТТ) после всесторонней оценки вашего состояния может также назначить вам выполнение некоторых специальных упражнений, разработанных для вас индивидуально.

Упражнения

Из положения сидя в положение стоя

- Сядьте на твёрдую поверхность, например на стул или на кровать.
- Держите голову прямо, смотрите строго вперёд
- Медленно встаньте
- Вернитесь в положение сидя и повторите это упражнение 10 раз.



Ягодичный мостик

- Лягте на спину на кровать или на твёрдую поверхность.
- Согните колени, как показано на картинке.
- Сожмите ягодицы и оторвите бёдра от пола, чтобы ваше тело представляло прямую линию от колен до плеч.
- Удерживайте тело в таком положении в течение 5 секунд.
- Вернитесь в исходное положение.
- Повторите это упражнение 10 раз.



Особые указания: не забывайте удерживать позвоночник в нейтральном положении! Это означает, что ваша спина не должна быть выгнута.

Растяжка плечевого пояса

- Сядьте прямо на твёрдую поверхность, например на жёсткий стул.
- Сведите вместе лопатки, как показано на картинке.
- Удерживайте это положение в течение 5 секунд.
- Расслабьтесь
- Повторите это упражнение 10 раз.



У вас есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Звоните своему врачу или другому медицинскому специалисту, если у вас возникли вопросы или проблемы.

Exercise and Activity During Your Oncology Treatment

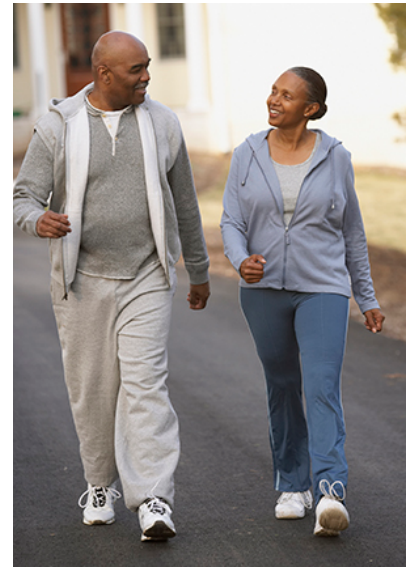
How it can help and what to do

This handout gives activity goals and precautions to follow during and after your oncology treatment.

Why do I need to exercise?

Your healthcare providers advise you to exercise regularly, both before and after your cancer treatment. Regular exercise will help you:

- **Stay strong.** Not getting out of bed can decrease your muscle strength by 1% to 3% every day!
- **Lessen fatigue (tiredness).** Severe fatigue affects up to 75% of people with cancer. A regular walking program helps overcome fatigue related to cancer and cancer treatment
- **Stay mobile.** Before you go home from the hospital, your medical team wants to make sure that you can move around your house and also get around the clinic at your follow-up visits



Walking will help you stay strong and give you energy.

Do I need to take any special care?

Your blood counts may decrease after your treatment. There are some exercises you should not do if you have decreased platelets and red blood cells.

Talk with your nurse or physical or occupational therapist about your exercise program. Find out what types of exercise you can do safely.

Daily Activity Goals

While you are in the hospital, your goals are to:

- Spend most of the day out of bed.
- Avoid taking too many naps during the day. We want to keep your waking and sleeping cycle as close to normal as we can.
- Start a walking program. Aim to walk at least 2 to 3 times a day.
 - Walking should be a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10). It is OK to rest as needed while you are walking.
 - Ask your nurse how many laps around the unit equal 1 mile. Keep track of how many laps you walk. When you have walked 1 mile, tell the front desk staff. They will give you feet to place on your door! (Remember that you do not need to walk all the laps at once.)
- Do a strengthening routine once a day. Some basic exercises are below. Your physical therapist (PT) or occupational therapist (OT) may also give you specific exercises to work after they assess you.

Exercises

Sit to Stand

- Sit on a firm surface, such as a chair or your bed.
- Keep your head facing forward.
- Stand up slowly.
- Sit and repeat 10 times.



Bridge

- Lie flat on your back in bed or on a firm surface.
- Bend your knees as shown.
- Lift your buttocks off the floor to form a bridge with your body.
- Hold for 5 seconds.
- Return to start.
- Repeat 10 times.



Special Instructions: Remember to keep a neutral spine! This means your back is not arched.

Shoulder Retraction

- Sit tall on a firm surface, such as a hard chair.
- Pinch your shoulder blades together as shown.
- Hold for 5 seconds.
- Relax.
- Repeat 10 times.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Physical Therapy: 206.598.4830