



Onkolojide Spor ve Hareket Terapisi

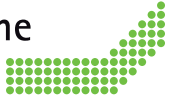
Kansere rağmen daha fazla fiziksel aktivite
ve yaşam kalitesine giden yol



“Tüm yaşam harekettir,
hareket yaşamdır”
(Leonardo da Vinci)







İçindekiler

Selamlama	4
Kanser sporu - Bu nedir?	6
Düzenli hareket etmek neden bu kadar önemli?	7
Kanserde hareket ve spor	8
Terapinin her aşamasında spor ve hareket	10
Optimum egzersiz	12
Dayanıklılık.....	12
Güç.....	13
Hareketlilik	14
Koordiasyon	14
Algılama ve rahatlama.....	15
Rahatlama tutumu ve rahatlama yöntemleri	16
Onkolojik rehabilitasyon sporundaki önemi.....	17
Egzersiz tavsiyeleri	18
Terapiye bağlı özel durumlarda spor	19
Belirli kanserler için hareket ve spor	20
Direnc bandı ile egzersizler	21
Su şişeleri ile egzersizler.....	21
Göğüs kanseri	21
Lenf drenajının uyarılması	21
Omuz-kol bölgesi için hareket ve esneme egzersizleri	22
Göğüs kanserinde egzersiz tavsiyeleri.....	22
Prostat kanseri	22
Prostat kanserinde egzersiz tavsiyeleri	22
Akciğer kanseri	23
Akciğer kanserinde egzersiz tavsiyeleri	23
Bağırsak kanseri	23
Bağırsak kanserinde egzersiz tavsiyeleri	23
Özel spor ve hareket teklifleri	24
Onkolojik egzersiz terapisi.....	24
Rehabilitasyon spor grupları	25
Egzersiz terapisi rehabilitasyon takip bakımı (T-RENA)	25
Onkolojik uzmanlığı ile sağlık sporu teklifleri	26
Özet.....	26
Antrenman.....	28
Egzersiz seçimi	28
Lenf drenajı.....	29
Nefes alma	29
Hareketlilik	30
Pelvik taban	31
Güçlendirme	32
Esneme	36
Yazar bilgileri	37

Selamlama

Değerli Hastalar,
Değerli Okuyucular,

hareket, spor ve fiziksel aktivite, onkolojik hastalıklar ve bunların tedavisi kapsamında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Kanser hastalarının hareket ve spor yoluyla fiziksel olarak aktif hale getirilmesi beden, ruh ve sosyal çevre üzerinde faydalı bir etki yaratabilir.

Bilimsel çalışmalar, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının tıbbi tedavinin komplikasyonlarını ve yan etkilerini azaltabileceğini ve prognozu iyileştirebileceğini göstermektedir.

Bu nedenle Schleswig-Holstein Kanser Derneği, düzenli fiziksel aktiviteye başlama ve bunu sürdürme konusunda rehberlik sağlayan bir broşür yayınlamaya karar vermiştir. Tabii ki, konuyla ilgili güncel bilgi durumu aktarılacak ve somut egzersizler ve antrenman seçenekleri açıklanacaktır. İlgili bölümler ilgili irtibat kişisi çok uzakta olmayacak şekilde Schleswig-Holstein'daki uzmanlar tarafından yazılmıştır.

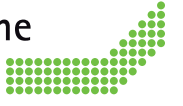
Bu broşürle size destek olabilmeyi umuyoruz.



PD Dr. Katharina C. Kähler
1. Başkan



Harriet Heise
Koruyucu



Selamlama

Değerli Hasta,
Sevgili Okuyucular,

Leonardo da Vinci'nin „Tüm yaşam harekettir, hareket yaşamdır” sözü sadece hareketin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini tanımlamakla kalmıyor, aynı zamanda onkolojide araştırma ve bakımın sürekli olarak gelişmesini de temsil ediyor. Geçmişte, kanser hastalarının ameliyat sonrasında veya kemoterapi ve radyoterapi sürecinde fiziksel koruma için yönlendirilmesi gerektiği konusunda anlaşma vardı. Ancak son yıllarda, onkolojide fiziksel aktivitenin ve sporun olumlu olanakları kanıtlanmıştır.

Fiziksel aktivite ve spor artık tümör hastalarının tedavisinin önemli bir parçasıdır, akut klinikte zaten dikkate alınmaktadır ve daha sonra rehabilitasyon kliniklerinde ve ikamet edilen yerdeki kulüplerdeki rehabilitasyon gruplarında devam ettirilmelidir.

Fiziksel aktivite ve spor, tıbbi tedavinin yan etkilerini azaltmaya yardımcı olur ve tedavinin daha iyi karşılanmasını sağlar. Bu bilgilendirme broşürü size fiziksel aktivite için faydalı öneriler sunmaktadır. Pratik bilgiler ve egzersiz örneklerinin yanı sıra Schleswig-Holstein'da bu alanda faaliyet gösteren kurum ve derneklerin iletişim bilgilerini de içeren bu broşür, mevcut bilgilendirme materyalinin bir tamamlayıcısı niteliğindedir.

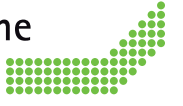
PD Dr. Thorsten Schmidt
Destekleyici Servisler Başkanı

Kanser sporu - Bu nedir?

Yalnızca birkaç yıl öncesine kadar, onkolojik hastalara fiziksel aktiviteden kaçınılması öneriliyordu. Çoğu zaman aşırı yorgunluk ve komplikasyon korkusuyla, hastalara genellikle dinlenme ve fiziksel istirahat öneriliyordu. Aksi yöndeki kanıtlara rağmen, bu varsayım bazı durumlarda hala yaygındır ve belirsizlik yaratmaktadır. Terapistler ve doktorlar da spor ve fiziksel aktivitenin terapideki etkisi konusunda uzun süre emin olamadılar. Günümüzde spor, onkolojik hastalıkların tedavisinin ayrılmaz bir parçasıdır. Fizyoterapi ve spor terapisi uygulamalarının yanı sıra spor kulüpleri giderek daha fazla kurum kanserde spor konusuyla ilgilenmektedir, böylece artık birçok şehirde kanser spor grupları ve onkolojik hastalar için spor programları bulunmaktadır. Bazı durumlarda, hastalar akut klinikte hareket terapisinin bir parçası olarak spor ve fiziksel aktivite konusuyla temas halindedir. Hareket terapisi, bir doktor tarafından önerilen ve reçete edilen ve uzman terapistler tarafından gerçekleştirilen tüm hareket türleri için kullanılan bir genel terimdir. Akut klinikte terapi, fizyoterapi bölümü ve bazı durumlarda spor terapisi bölümü tarafından yürütülür. Hastanede kaldıktan sonra, bir rehabilitasyon kliniğinde takip tedavisi (AHB) uygulanabilir.

Bilim, araştırmalar ve çalışmalar yoluyla hareket önerilerini somutlaştırmaya çalışıyor. Artık çok sayıda çalışma, hareket ve fiziksel aktivitenin hastalığın seyri, semptomlar ve tedavi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bazı tümör türlerinde nüks riski belirgin şekilde azaltılmıştır. Kanser spor grupları ve kanser sonrası bakımda spor bu nedenle giderek daha önemli hale gelmektedir.





Onkolojik bir hastalık sırasında ve sonrasında hareket seçenekleri çok çeşitlidir. İlaç tedavisi sırasında, bir ameliyattan sonra veya rehabilitasyon bakımında spor ve hareket terapisinin içeriği, kanser türüne (varlığına), tedavi aşamasına, hastalığın evresine ve tedavinin yan etkilerine bağlı olarak hastalar ve katılımcılar için ayrı olarak belirlenir. Bu, hastalıktan önce uygulanan bir hareket türüne devam etmeyi veya yeni bir aktiviteye başlamayı içerebilir. Onkolojide belirli spor türleri ve egzersizler bulunmasa da, bazı egzersizler bireysel duruma bağlı olarak daha fazla önem taşıyabilir.

Farklı pratisyenler ve spor kulüpleri, onkolojik hastalar için onkolojik antrenman terapisi ve rehabilitasyon sporu spor grupları sunmaktadır. Spor derslerinde kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyonu artırmaya yönelik egzersizler gerçekleştirilmektedir. Kanser türüne bağlı olarak, özel vurgular yapılmaktadır; örneğin, prostat kanseri sonrası pelvik taban jimnastiği, meme kanseri sonrası omuz-kol hareketliliğinin artırılması veya bronş kanseri sonrası solunum yardımcı kasların güçlendirilmesi ve dik durma gibi.

Düzenli hareket etmek neden bu kadar önemli?

Artık, fiziksel aktivitenin çeşitli hastalıkları azaltmaya katkıda bulunduğu kanıtlanmıştır. Sportif ve sağlıklı yaşam stili metabolik ve kalp hastalıkları, kas ve iskelet sistemi hastalıkları ile onkolojik hastalıklara karşı riski azaltır. Fiziksel aktivite ayrıca zihinsel düzeyde olumlu değişiklikler sağlar, örneğin ruh halinde iyileşme ve stresin azalması gibi.

Hareketsiz bir yaşam stili veya aşırı uzun süreli istirahat, kas dokusunun azalmasına ve dolayısıyla fiziksel performansın azalmasına yol açar. Bunun sonucunda, fiziksel aktiviteler ve zorlu günlük aktivitelerden kaçınılabilir, bu da performans kayıplarını artırır ve bir hareketsizlik kısır döngüsü oluşur.

Kanserde hareket ve spor

Artık, fiziksel aktivitenin ve sporun fiziksel (bedensel), zihinsel (ruhsal) ve sosyal (toplumsal) düzeyde olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Böylece, fiziksel aktivitenin ve sporun performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve ameliyat veya tedavi kaynaklı yan etkilerin azalmasını sağladığı kanıtlanmıştır. Düzenli egzersiz, gerileme sürecine karşı etki gösterir ve fiziksel performansı korumaya yardımcı olur.

Fiziksel düzeydeki etkileri:

- Fiziksel performansın korunması
- Operasyon sonrası hareket kısıtlamalarının önlenmesi veya azaltılması
- Ağrıların azalması
- Kalp-dolaşım sisteminin güçlendirilmesi
- Osteoporozun önlenmesi
- Günlük yaşam hareketlerinin teşvik edilmesi
- Kuvvet kaybının dengelemesi

Onkolojik spor ve hareket terapisinde, psikolojik ve sosyal etkiler, fiziksel düzeydeki etki kadar önemli bir rol oynar. Çünkü hastalık, etkilenen kişilerin geçici olarak hobilerini bırakmalarına neden olabilir, bu da sosyal ilişkilerini azaltabilir.

Aktivite ve spor, birçok kanser hastası için durumu kontrol altına almak veya hastalıkla aktif bir şekilde mücadele edebilme hissini kazanmak anlamına gelir. Özellikle bir spor grubundaki fiziksel egzersiz, hastalar arasında bilgi alışverişi sağlar ve sosyal izolasyonu önler.

Diğer hastalarla kurulan iletişimde, genellikle değerli ipuçları, anlayış, cesaret ve destek elde edilir. Buna ek olarak, düzenli antrenmanla performansta bir artış da ortaya çıkar. Tüm bu faktörler, özgüvenin artmasına, yaşam kalitesinin iyileşmesine ve çaresizlik ve beklemek zorunda olma hissine karşı bir direnç oluşturur.



Psikolojik düzeydeki etkileri:

- Yorgunluk sendromu azalması
- Özgüvenin artırılması
- Korku ve stresle başa çıkma
- Uyku kalitesinin iyileştirilmesi
- Yaşam kalitesinin artırılması
- Hissedilen çaresizliğin azaltılması
- Depresif ruh halinin azaltılması



Sosyal düzeydeki etkileri:

- Diğer hastalarla iletişim ve bilgi alışverişi
- Keyif ve eğlence
- İzolasyonun önlenmesi

Özet: Düzenli olarak yapılan hareketin fiziksel, zihinsel ve sosyal düzeyde olumlu etkileri görülebilir. Onkolojik bir spor dersinde, hastalık, tedavi aşaması, hastalık ve tedavinin yan etkileri, ayrıca hastalığın evresi göz önünde bulundurulur ve buna dayanarak belirli vurgular yapılır. Hedef, fiziksel performansı korumak veya hatta artırmak ve yan etkileri hafifletmektir. Diğer önemli faktörler, yaşam kalitesinin artırılması ve sosyal izolasyonun azaltılmasıdır.



Terapinin her aşamasında spor ve hareket

Bir dizi çalışma, onkolojik bir hastalık sırasında ve sonrasında fiziksel aktivitenin ve sporun güvenli bir şekilde uygulanabileceğini ve risk azaltma anlamında önleyici bir etkisi olduğunu doğrulamaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite ile yan etkiler ve nüks riski azaltılabilir.

Bu nedenle, akut aşamada, yani devam eden bir tedavi sürecinde (örneğin, kemoterapi veya radyoterapi), fiziksel aktivite ve spor seçenekleri hakkında zamanında bilgi almak önerilir. Antrenman kapsamında, tüm motor becerilere farklı bir vurgu yapılması amaçlanır; bunlar, kanser türüne, hastalığın evresine, tedavi aşamasına ve tedavinin yan etkilerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Akut aşamadaki spor ve hareket terapisi yalnızca spor ve hareket terapistleri, fizyoterapistler veya rehabilitasyon uzmanları tarafından sunulmaktadır.

Rehabilitasyon sonrası, örneğin yerel rehabilitasyon, geniş katılımlı spor veya sağlık sporu seçenekleri aracılığıyla, rehabilitasyon kliniğinde öğrenilen spor ve hareket programını evde sürdürmeye ve tedavinin devam eden yan etkilerini azaltmaya katkıda bulunması amaçlanmaktadır.

Düşük spor deneyimine sahip hastalar, asansör yerine merdiven kullanma, yürüyüş veya bisiklet turu gibi küçük hareketlerle başlamalı ve bunları günlük yaşamlarına entegre etmelidirler.

Kanser hastalığından önce zaten spor yapan kişiler de başlangıçta küçük hedefler belirlemelidirler. Devam etmeyi düşündüğünüz sporları sürdürebileceğiniz konusunda bilgi alın.

Eğer rehabilitasyon sporu kapsamında yönlendirilmiş bir spor seçeneği tercih ederseniz, antrenman uzman bir rehberlik altında başlatılacaktır. Sorumlu antrenör, sizinle antrenmanın yüklerini ve odak noktalarını tartışacaktır.

Aktif bir yaşam stiline geçiş için bazı ipuçları:

- Günlük yaşantınızı aktif bir şekilde şekillendirin.
- Küçük hedefler belirleyin, bu motivasyonu artırır.
- Sabit egzersiz zamanları planlayın.
- Egzersiz partneri bulun.
- Keyif aldığınız bir aktivite seçin.



Optimum egzersiz

Spor performansı, karmaşık yapısından dolayı çeşitli faktörlerden etkilenir, bunlar arasında motor beceriler de bulunmaktadır. Bu faktörler arasında dayanıklılık, güç, koordinasyon, esneklik ve hız yer almaktadır. Onkolojik rehabilitasyonda, daha yüksek bir yaralanma riski nedeniyle, hızın rolü daha az önemli bir konumda bulunmaktadır. Aşağıda, dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve koordinasyon gibi motor beceriler ve algılama ve rahatlama antrenmanı açıklamıştır.

Dayanıklılık

Dayanıklılık, bir spor aktivitesini mümkün olduğunca uzun süre sürdürebilme ve çabanın ardından hızla iyileşme yeteneğidir. Global bir dayanıklılık antrenmanında, kasların çoğunluğu (>1/6) kullanılır.

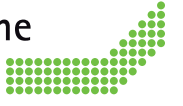
Mümkün olduğunca risksiz bir antrenman için, egzersizin aerobik bir bölgede, yani kasın yüklenme sırasında yeterli oksijene sahip olduğu bir şekilde yapılması önerilir. Tavsiye edilen dayanıklılık sporları arasında yürüyüş, kuzey yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürmek bulunmaktadır.



Dayanıklılık yeteneği, çeşitli antrenman yöntemleri ile geliştirilebilir. En sık kullanılan ve riski en az olan yöntem, sürekli performans yöntemidir. Bu yöntem, sabit bir tempo, eşit hareket ve nefes alma ritmi ile karakterize edilir. Bu yöntem ayrıca uzun bir süre boyunca sabit veya hafif değişen, ancak devam eden bir yüklenmeyi içerir ve uygulanışa bağlı olarak temel dayanıklılığın, genel ve özel dayanıklılığın yanı sıra yerel kas dayanıklılığının gelişimine katkıda bulunabilir.

Sürekli performans yönteminin uygulanması şunlarla karakterize edilir:

- Kalp atış hızı maksimum kalp atış hızının %60'ına kadar olmalıdır.
- Nefes alma ritmini bozmadan sohbet edilebilmelidir.
- Solunum sıkıntısı olmamalıdır.



Güç

Herhangi bir aktivite için insanın kas gücüne ihtiyacı vardır, bu nedenle güç yeteneği önemli bir rol oynar.

Spor bağlamında kuvvet, dirençleri aşma yeteneğini ifade eder. Kullanılan kaslara ve kas çalışma şekline bağlı olarak, çeşitli kuvvet türleri arasında ayırım yapılır. Kuvvet, kas lifi kesit alanına, kas lifi sayısına, kasın yapısına ve kas içi ve kaslar arası koordinasyona bağlıdır. Bir kuvvet antrenmanının amacı, kas kütlesini ve genel kuvvet durumunu korumak veya geliştirmektir.

Kuvvet antrenmanı, ya makinelerde gerçekleştirilebilir ya da dambıllar gibi nesnelere veya küçük su şişeleri gibi günlük eşyalar kullanılabilir. Ayrıca kendi vücut ağırlığınız da kullanılabilir. Bu şekilde, evde de kuvvet antrenmanı yapmak mümkündür.

Şu ana kadar onkolojide kuvvet antrenmanı ile ilgili elde edilen bulgular oldukça olumlu. Tıbbi tedaviye paralel olarak yapılan kuvvet antrenmanı, azalmış aktivite ve yaşa bağlı fonksiyonel ve performans düşüşü nedeniyle oluşan kas kütlesi kaybının azalmasına katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, ilaç tedavinin olası yan etkileri azaltılabilir. Örneğin, anti-hormon tedavisi sırasında kemik yapısında olumsuz bir değişiklik ve kısmen kas kütlesi kaybı gibi durumlar ortaya çıkabilir, ancak kuvvet antrenmanı bu etkileri azaltabilir. Şu anda kuvvet antrenmanının meme kanseri sonrası gelişen ikincil lenfödem üzerindeki olumlu etkileri oldukça iyi belgelenmiştir.

Çeşitli araştırmaların yazarları, üst ekstremitelerle bir kuvvet antrenmanının mümkün olduğu ve lenfödem şiddetini azaltabileceği sonucuna varmışlardır.



Hareketlilik

Esneklik, eklemlerin bilinçli bir şekilde hareket ettirilebildiği alandır. Hareket alanı ne kadar büyükse, esneklik de o kadar büyük olur. Antrenmanın amacı, hareket alanını genişletmek, yanlış pozisyonları ve bu pozisyonlardan kaynaklanan kas dengesizliklerini önlemektir.

Onkolojide esneklik antrenmanı, hem eklemlerin esnekliğini artırmayı hem de kasların kasılma yeteneğini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu, kasları gevşetme ve rahatlatma ile birlikte yanlış duruşlar engellemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, kan dolaşımını ve metabolizmayı uyarıcı bir etkisi vardır, bu da fizyopsikolojik durum üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Esneklik antrenmanı ile genel olarak bireysel hareket imkanlarının optimize edilmesi hedeflenmektedir.

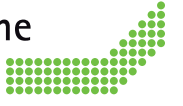
Koordinasyon

Hareket terapisindeki bir diğer önemli unsur koordinasyon antrenmanıdır. Koordinasyon, bir hareketin gerçekleşmesinde iskelet kaslarının ve merkezi sinir sisteminin birbirleriyle uyum içinde çalışmasıdır. Koordinasyon antrenmanının hedefleri, günlük aktivitelerin korunması ve geliştirilmesi, kuvvet kaybının dengelemesi ve hareketliliğin korunmasıdır. Antrenman, daha ince ve ekonomik hareketlerin gerçekleşmesine katkıda bulunabilir.

Koordinasyon antrenmanı, hastaların spor terapötik tedavisinin tüm evrelerinde yüksek bir öneme sahiptir ve dayanıklılık ve kuvvet antrenmanının yanı sıra önemli bir unsurdur. İmmobilizasyon, yaralanmalar veya cerrahi müdahaleler nedeniyle, bireysel uzuvların pozisyonunun farkına varma ve ekonomik güç kullanımı zor olabilir. Koordinasyon egzersizleri, neredeyse hastalığın seyrinden ve durumundan bağımsız olarak bireysel olarak uyarlanabilir ve akut dönemden rehabilitasyon kliniğine, rehabilitasyon spor gruplarına kadar tüm rehabilitasyon sürecinde uygulanmalıdır.

Kanser hastaları için koordinasyon antrenmanının genel hedefleri şunlardır:

- Hareketlerin ekonomisini sağlamak
- Motor öğrenme yeteneğini geliştirmek
- Standart olmayan durumlara motor uyum yeteneğini artırmak
- Reaksiyon ve denge yeteneğini geliştirmek



Özgün hedefler, genel hedefler gibi önleyici bir karaktere sahiptir. Özgün hedefler akut tedavi sırasında fiziksel ve immobiliteye bağlı sınırlamaları, kas kısalıklarını ve yapışmaları (yapışmaları / yapışmaları) azaltmak ve bunun sonucunda oluşan yanlış duruşları önlemeyi amaçlamaktadır. Bütünsel olumlu etkileri, hızlı ilerlemeleri ve düşük yaralanma riski nedeniyle, koordinasyon antrenmanı hastalar için tedavinin her aşamasında önerilebilir. Ayrıca, rehabilitasyon sporu sırasında antrenörler tarafından verilen birçok egzersiz, günlük yaşama kolayca entegre edilebilir.

Algılama ve rahatlama

Algılama ve rahatlama antrenmanı, huzura kavuşmaya, stresi azaltmaya, gerginlikleri ve krampları gidermeye, kaygıları azaltmaya ve özellikle içsel güçleri ve kaynakları güçlendirmeye yardımcı olabilir. Kendi vücudunu daha iyi algılamak ve yoğun bir şekilde “vücudu dinleme” süreci, kendi hastalığıyla ve onun etkileriyle daha iyi başa çıkmaya yardımcı olabilir. Psikolojik veya psikoterapötik müdahale ile birleştirildiğinde, kanserle mücadele edenlerin kendi hastalıklarını daha iyi işlemeleri veya kanser tekrarıyla ilgili korkularıyla daha iyi başa çıkmaları mümkün olabilir.



Rahatlama tutumu ve rahatlama yöntemleri

Rahatlama, bir taraftan gergin bir durumun çözülmesi ve dinlenmeye geçilmesi sürecini ifade eder. Öte yandan gevşeme, geçici veya uzun süreli fiziksel ve zihinsel rahatlama durumunu ifade eder.

Kişisel rahatlama davranışı ile rahatlama yöntemlerinin hedefe yönelik kullanımı arasında bir ayrım yapılmalıdır. Rahatlamak davranışı, bireysel yenilenme yöntemidir – yani insanların rahatlamalarına katkıda bulunduğu inandıkları günlük aktiviteler ve davranışları (örneğin müzik dinleme, sauna, fiziksel aktivite, spor vb.) içerir. Rahatlama teknikleri ve vücut farkındalığı yöntemlerinden bahsedildiğinde, belirli bir rahatlama durumuna ulaşmak için yöntemsel prosedürlerin bilinçli olarak kullanıldığı veya örneğin günlük rahatlama davranışları - yani bireysel yenilenme yöntemleri - gerekli ve amaçlanan dinlenme ve rahatlamayı sağlamaya yeterli olmadığıda kullanılır.

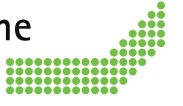
Rahatlamak veya bilinçli olarak kullanılan rahatlatma teknikleri, sempatik sinir sisteminin normalleşmesine ve sakinleşmesine neden olur. Bu sistem, aktivasyon, performans, gerilim ve stres oluşturan durumlara tepki vermekle sorumludur.

Fiziksel olarak, algılama ve rahatlamayla birlikte ağırlık, sıcaklık, hafiflik ve gevşeklik hissi ortaya çıkar. Psikolojik olarak, bu durum sakinlik, huzur, iyi hissetme ve memnuniyet gibi duygularla ilişkilidir. Bu nedenle, fiziksel ve zihinsel rahatlama ile genel olarak pozitif, iyimser bir yaşam hissi ilişkilidir. Kişi, yüksek stres ve korkulardan özgürdür, daha iyimserdir ve kişisel sorunları daha az yük olarak değerlendirir. Bir rahatlama durumu, egzersiz yapan kişiyi mümkün olduğunca uyarılmış uyanıklık alanından çıkarmayı başardığında, ancak bir uyuma sürecini başlatmadığında gerçekleşir.

Algı ve koordinasyonun bir kombinasyonu olarak sensorimotor antrenmanı

Vücudun veya uzuvların algılanması ve hissedilmesi için en geniş anlamda, en geniş anlamda, sensorimotor veya proprioseptif eğitimden de bahsedilebilir. Bu, algılama, motor öğrenme ve koordinasyon öğrenmesi açılarından unsurları içerir.

Çalışmalar, sensomotor eğitimin nöromusküler adaptasyonlara yol açtığını ve bunun sonucunda koordinasyon yeteneğinin ve denge kontrolünün geliştiğini, bunun da düşme ve yaralanma riskini en aza indirdiğini göstermektedir.



Onkolojik rehabilitasyon sporundaki önemi

Belirli kemoterapi bileşenleri (Platin Türevleri, Vinca Alkaloidleri, Taxane), periferik sinir sisteminde Polyneuropati (PNP) olarak adlandırılan bir hastalığa neden olabilir (Nörotoksisite). Bu durumda, periferik sinir lifleri, özellikle kemoterapide bulunan bazı maddelere duyarlı bir şekilde tepki verir ve bu da sinir lifi yapılarının bir yıkımına neden olabilir. Hastalar, bunu hem duyuşsal hem de motorlu olarak hissedebilirler ve ekstremitelerde uyuşukluk hissi, karıncalanma, zayıflamış kas refleksleri ve bozulmuş titreşim algısı gibi durumları bildirebilirler. Sensorimotor antrenmanı, bu yan etkilere karşı koyabilen nöromusküler adaptasyonlara yol açabilir. Ayrıca, duyuşsal bilgilerin daha iyi işlenmesi ve uygulanması yoluyla, daha iyi bir denge kontrolü, kısalan refleks tepkileri aracılığıyla bir sakatlanma önlemi ve artan vücut farkındalığı ile koordinasyon elde edilebilir.



İki ayak üzerinde durulan ve ayakların omuz genişliğinde açık olduğu duruş



Tandem duruş, ayaklar birbirinin arkasına yerleştirilir (bir çizgide), her iki ayak parmağı da ileriye gösterir



İki ayak üzerinde ve ayaklar kapalı duruş



Yarı tandem duruş, ayaklar hafif adım atma pozisyonunda birbirinin arkasına yerleştirilir



Tek ayak üzerinde duruş

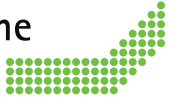
Egzersiz tavsiyeleri

Sportif performansı artırmak için, homeostazi (vücut fonksiyonlarının dengesi) bozarak vücut fonksiyonlarının daha iyi adapte olmasını sağlayan uygun antrenman yükleri gereklidir. Güncel literatürde, antrenman önerileri için antrenman yükleri FITT kriterleri olarak belirtilir. FITT'nin açılımı: Frequency (frekans), Intensity (yoğunluk), Time (süre), Type (tür). Bu kriterler, kanser ve tedaviye özgü yan etkilerle ilgili olarak antrenman yüklerini bireysel olarak uyarlamayı mümkün kılar.

Dayanıklılık ve kuvvet antrenmanının yoğunluk aralıklarının belirlenmesi, bir performans tanısı çerçevesinde gerçekleştirilir. Alternatif olarak, aralıklar öznel öz değerlendirme için bir ölçek kullanılarak tahmin edilebilir.

1	Çok hafif
2	
3	Hafif
4	
5	Orta
6	
7	Orta ağır
8	
9	Çok ağır
10	





Terapiye bağlı özel durumlarda spor

Genel olarak aktif bir yaşam stili önerilse de, etki her bir yan etki için aynı derecede kanıtlanmamıştır. Bunun başlıca nedeni araştırmaların henüz tamamlanmamış olmasıdır; araştırmaların önümüzdeki yıllarda şu anda zayıf olan etkililik kanıtlarını daha güçlü kanıtlarla değiştirebileceği varsayılabilir. Fiziksel aktivitenin ve belirli FITT kriterlerinin, yorgunluk semptomları, depresif episodlar, yaşam kalitesi, lenfödem ve genel fiziksel fonksiyonlar gibi konularda güçlü bir etki göstergesi olduğu kanıtlanmıştır. Kemik sağlığı ve uyku gibi alanlarda orta düzeyde etkinlik kanıtları ve polinöropati, düşme riski ve bilişsel işlev gibi alanlarda zayıf etkinlik kanıtları vardır. İkinci konular için henüz belirli FITT kriterleri mevcut olmasa bile, antrenman önerileri verilebilir.

Genel bir kural olarak, bir ameliyattan sonra ağırlık taşıyabilmek için ameliyat edilen bölgenin yara iyileşmesi dikkate alınmalıdır. Akut hastanede, fizyoterapi ile erken mobilizasyon geręekleřtirilir, böylelikle genel olarak günlük hareketler kısa sürede tekrar mümkün olur.

Güç ve dayanıklılık antrenmanı için aşağıdaki antrenman önerileri, çeşitli yan etkiler ve sekeller için FITT kriterlerine uygun olarak verilmiştir:

Dayanıklılık:

Frekans: haftada 3 x

Yoğunluk: Maks. kalp atış hızının %65'i veya öznel olarak orta ila yorucu
(maks. kalp atış hızının %80'ine kadar antrenman yapmaya alıştıktan sonra)

Süre: 30 dakika

Kuvvet:

Frekans: haftada 2 x

Yoğunluk: Maksimum kuvvetin %60'ı veya öznel olarak orta ila yorucu

Süre: 2 x 15 tekrar

Metastazlar

Metastazlı bir duruma rağmen spor ve hareket tedavisi mümkündür. Antrenmana başlamadan önce, yük normlarını tanımlamak için bir danışma görüşmesi yapılmalıdır.

Genel bilgi:

Bir spor programına başlamadan önce, bireysel antrenman planına ilişkin kontrendikasyonları elemek amacıyla bir danışma görüşmesi önerilir. Bir spor türü için bir kontrendikasyonun genel bir spor ve hareket yaşağı anlamına gelmediğı göz önüne alındığında, kontrendikasyonlar mevcut olduğunda alternatif spor seçenekleri tartışılır.

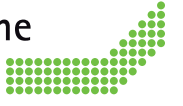
Belirli kanserler için hareket ve spor

Onkolojik hastalıklarla ilişkili teorik arka planlar ve pratik önerilere ek olarak, aşağıda evde gerçekleştirilebileceğiniz belirli egzersizlere de yer verilmiştir. Kanserle ilgili özel egzersizler olmasa da, bazı egzersizler cerrahi müdahale, tedavi evresi, hastalık evresi veya yan etkiler nedeniyle belirli kanser türleri için özellikle önerilebilir.

Yük dozajını belirlemek için FITT kriterleri sunulmuştur. Bu kriterleri sorunsuz ve yüke uygun bir şekilde gerçekleştirme mümkün olacak şekilde aşağıdaki egzersizlerde bulacaksınız. FITT kriterlerinin dozajı her zaman ilgili hastanın performansı ile sıkı bir şekilde ilişkilidir.

Genel olarak, kuvvet antrenmanı kanser hastaları için hareket tedavisinin önemli bir parçasıdır. Ameliyat öncesi gerçekleştirilen bir egzersiz, hareketlere olan farkındalığı artırır ve kas tabanını oluşturur. Öte yandan, akut terapi evrelerinde terapi yan etkileri hafifletilebilir. Ameliyat sonrasında, kas güçlendirme egzersizlerine (yeniden) başlamak, koruyucu pozisyonları ve kas kaybını önlemek için önerilir.





Direnç bandı ile egzersizler

Direnç bantları, güçlenme egzersizleri yapmanın esnek ve yer tasarruflu bir seçeneğidir. Üreticiye bağlı olarak, farklı renkler farklı direnç seviyelerini gösterir ve bunlar genellikle ürün ambalajında belirtilir. Egzersize bağlı olarak, doğru yoğunluğu seçmek için direnci değiştirmeniz tavsiye edilir. Bandın direnci, sabitleme noktasına olan mesafeye bağlı olarak değişir. Antrenman seanslarının kıyaslanabilir olması için sabitleme noktasına olan mesafenin her zaman aynı olduğundan emin olun.

Su şişeleri ile egzersizler

Su şişelerinin kullanımı, değişken ve uygun maliyetli antrenman sağlar. Su şişeleri dambıllara benzer bir şekilde kullanılır. Şu şişeleri ile yapılan egzersizler, başlangıç pozisyonunun genellikle daha karmaşık olması nedeniyle koordinatif olarak daha zorlayıcıdır. Ancak biraz pratikle ve egzersiz yaparken duruşunuzu kontrol etmek için bir ayna yardımıyla bu engel hızla aşılır.

Göğüs kanseri

Bir meme kanseri durumunda tümör lokalizasyonu nedeniyle egzersiz seçimi üst vücuda odaklanmaktadır. Egzersizlerin amacı omuz kemeri ve üst sırt kaslarını güçlendirmek, olası lenfödem durumunda lenf drenajını uyarmak ve omuz kemeri ve torasik omurganın hedeflenen hareketliliği ve gerilmesi yoluyla üst vücutta postüral hipotansiyonu önlemektir.

Lenf drenajının uyarılması

Lenf damarları, lenf düğümleri, kemik iliği, bademcikler ve dalaklabirlikte lenf sistemini oluşturur. Göğüs kanserinde lenf düğümlerinin çıkarılması, lenfödemigeliştirme olasılığını artırabilir. Bu durum lenfödem gelişme olasılığını artırır. Lenfödem, doku suyunun (lenf) uzaklaştırılmadığı bir lenf sıvısı birikimidir.

Lenfin uzaklaştırılmasını aktif olarak desteklemek için, aşağıdaki maddelerde açıklandığı gibi fiziksel aktivite önerilir.

Omuz-kol bölgesi için hareket ve esneme egzersizleri

Omuz-kol bölgesinin hareketliliği ameliyattan sonra özellikle önemlidir. Üst vücutta yeterli, düşük eðikli hareketlerin hızlı bir şekilde yeniden başlatılması, koruyucu pozisyonlardan ve hareketsizlikten kaçınmaya yardımcı olur. Ayrıca, hareketlilik ve esneme egzersizleri sayesinde etkilenen kişiler vücutlarına güven kazanır ve korkularını azaltırlar. Hareketlilik egzersizleri düşük yoğunluk ve yüksek tekrar sayısı ile karakterize edilir. Bu sayede kaslar ve eklemler fazla zorlanmadan hareket ettirilir. Esneme egzersizleri özellikle koruyucu pozisyonların serbest bırakılmasını veya belirgin yanlış vücut duruşlarının düzeltilmesini destekler. Düşük hareket dinamikleri ve bireysel olarak uyarlanabilen hareket boyutları, germe egzersizlerinin hastalar tarafından tedavinin her aşamasında gerçekleştirilebileceği anlamına gelir.

Göğüs kanserinde egzersiz tavsiyeleri

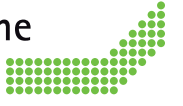
Meme kanseri konusundaki egzersiz önerileri 29. sayfadan itibaren somut egzersizler halinde sunulmaktadır. Seçim, sadece meme kanseri konusuna özel olarak tasarlanmış egzersizleri içermemektedir. Meme kanseri hastaları için önerilen egzersizler kırmızı nokta ile işaretlenmiştir.

Prostat kanseri

Prostat kanseri durumunda genellikle inkontinans konusu gelişir, özellikle prostatın cerrahi olarak çıkarılmasının ardından. Mümkün bir inkontinansa karşı önlem almak için, ameliyat öncesi pelvik taban antrenmanı önerilir. Bu sayede hasta, erken aşamada pelvik tabanının farkındalığına ulaşır. Ayrıca, temel bir pelvik taban gerilimi ile ilişkili olan kasları güçlendirmek önerilir.

Prostat kanserinde egzersiz tavsiyeleri

Prostat kanseri konusundaki egzersiz önerileri 31. sayfadan itibaren somut egzersizler halinde gösterilir. Seçim, sadece meme kanseri konusuna özel olarak tasarlanmış egzersizleri içermemektedir. Prostat kanseri hastaları için önerilen egzersizler mavi nokta ile işaretlenmiştir.



Akciğer kanseri

Akciğer kapasitesindeki azalma, akciğer kanseri ameliyatının bir sonucu olabilir. Özellikle yardımcı solunum kaslarını güçlendirerek nefes almak daha kolay hale getirilebilir. Başka bir önlem olarak, üst bedenin dik durmasına hizmet eden egzersizler önerilir, çünkü dik bir üst beden solunum hareketlerini kolaylaştırır. Uygun bir üst beden duruşunu geliştirmek için hem hedefe yönelik güçlendirme egzersizleri hem de esneme egzersizleri önerilir. Güçlendirme egzersizlerini gerçekleştirirken, yüklenme sırasında nefes verilmesi ve hafifletme sırasında nefes alınması gerektiğine dikkat edilmelidir. Egzersizler sırasındaki bu bilinçli nefes alıp verme, olası basınçlı nefes alıp vermeyi önlemek içindir.

Akciğer kanserinde egzersiz tavsiyeleri

DAkciğer kanseri konusundaki egzersiz önerileri 29. sayfadan itibaren somut egzersizler halinde sunulmaktadır. Seçim, sadece meme kanseri konusuna özel olarak tasarlanmış egzersizleri içermemektedir. Akciğer kanseri hastaları için önerilen egzersizler yeşil nokta ile işaretlenmiştir.

Bağırsak kanseri

Hastalığın ciddiyetine bağlı olarak yapay bir bağırsak çıkışı (stoma) oluşturulur. Bir stoma ile ilişkili olarak fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi sırasında bazı parametrelere dikkat edilmelidir. Yara iyileşme aşamalarına bağlı olarak, normal performans seviyenize yavaşça geri dönmek için hedefe yönelik ve orta düzeyde bir antrenman programı başlatılmalıdır. Karın duvarını güçlendirmek önerilir, ancak karın boşluğundaki aşırı bir basınçtan kaçınılmalıdır. Bu noktada, stabilize edici gövde kaslarının kullanıldığı egzersizler faydalı olabilir.

Bağırsak kanserinde egzersiz tavsiyeleri

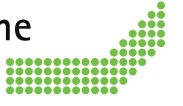
Bağırsak kanseri konusundaki egzersiz önerileri 29. sayfadan itibaren somut egzersizler halinde sunulmaktadır. Seçim, sadece bağırsak kanseri konusuna özel olarak tasarlanmış egzersizleri içermemektedir. Bağırsak kanseri hastaları için önerilen egzersizler sarı bir nokta ile işaretlenmiştir.

Özel spor ve hareket teklifleri

Şimdiye kadar verilen bilgiler, onkolojik hastalıklarla bağlantılı olarak fiziksel aktivitenin neden tavsiye edildiği ve tedaviyle ilgili özel durumlara eşlik etmek için en uygun eğitimin neleri içermesi gerektiği hakkında genel bir fikir vermektedir. Ayrıca, epidemiyolojik açıdan en önemli kanser hastalıkları için özel hareket önerileri sunulmuştur. Farklı tedaviler, fiziksel yetenekler ve spor alanındaki bireysel deneyimler göz önüne alındığında, başlangıçta bir spor danışma görüşmesi önerilir. Egzersiz programlarının uyarlanmasını gerekli kılan terapi aşamalarının farklı seyri nedeniyle, profesyonel rehberlik altında antrenman tavsiye edilir. Ayrıca, planlı ve zamanlanmış spor etkinliklerine bireysel veya grup sporlarına katılmak, düzenlilik sağlar ve sosyal etkileşim imkanı sunar. Sayfa 26'daki grafik, olası hareket seçenekleri hakkında bir genel bakış sunmaktadır. Bu, hem içerik hem de organizasyon biçimi açısından farklılık gösterir.

Onkolojik egzersiz terapisi

Çeşitli muayenehaneler ve klinikler artık onkolojik eğitim ve hareket terapisi sunmaktadır. Bu, güç ve dayanıklılık ekipmanları üzerinde eğitimi kapsamaktadır. Birçok durumda masraflar sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadır. Onkolojik antrenman terapisi sağlık sigortası kapsamında değilse, ekipman üzerinde fizyoterapi alternatif olarak gerçekleştirilebilir. Tıpkı onkolojik eğitim terapisi gibi, ekipman üzerinde fizyoterapi de performansı ve hastalık ve tedavinin bireysel sonuçlarını olumlu yönde etkilemeyi amaçlamaktadır. Kişiselleştirilmiş antrenman ve egzersiz programı, ilgili ileri eğitime sahip spor bilimciler ve fizyoterapistler tarafından yürütülmektedir.



Rehabilitasyon spor grupları

Rehabilitasyon spor grupları, gözetim altında fiziksel olarak aktif olma fırsatı sunmaktadır. Rehabilitasyon sporu genel olarak insanların kendilerine yardımcı olmalarına hizmet eder ve katılımcıların bağımsız olarak sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmelerini sağlamalıdır. Grup sporu aynı zamanda motive edici bir etkiye sahiptir ve katılımcıların sosyalleşmesine yardımcı olur.

Katılımcıların hepsinin aynı klinik tabloya sahip olması gerekmez. Çok çeşitli tıbbi rahatsızlıkları olan kişilerin profesyonel rehberlik altında bir grup içinde birlikte egzersiz yapmaları yaygındır. Bununla birlikte, sosyal olarak korunaklı bir ortam yaratmak için özel kanser spor grupları sunan kulüpler de vardır.

Rehabilitasyon sporuna erişim genellikle bir doktor tarafından düzenlenen ve ilgili yasal sağlık sigortası kurumu tarafından onaylanması gereken reçete ile sağlanır. Özel sigortalı kişiler peşin ödeme yapmalı ve her bir durumda masrafların karşılanıp karşılanmayacağını netleştirmelidir. Rehabilitasyon veya takip tedavisinin ardından Alman Emeklilik Sigortası tarafından rehabilitasyon sporunun reçete edilmesi de mümkündür.

Egzersiz terapisi rehabilitasyon takip bakımı (T-RENA)

Antrenman terapisi rehabilitasyon sonrası bakım (T-RENA) ile Alman Emeklilik Sigortası, takip tedavisinden (AHB) sonra 26 seans ile reçete edilebilen bireyselleştirilmiş bir grup spor programı sunmaktadır. Bu reçete sertifikalı sağlayıcılar aracılığıyla faturalandırılabilir. T-RENA'nın amacı, tamamlanan rehabilitasyon sürecinden elde edilen performansı sürdürmek ve daha da geliştirmektir. Benzer hizmetlerin maliyetleri, katılan kişi tarafından karşılanmalı veya sağlık sigortaları tarafından sadece kısmen karşılanmalıdır.

T-RENA reçetesi için bir ön koşul olarak, kanserden bağımsız olarak ortaya çıkmış olabilecek onkolojik tanıya ek olarak ortopedik bir tanı olmalıdır.

Onkolojik uzmanlığı ile sağlık sporu teklifleri

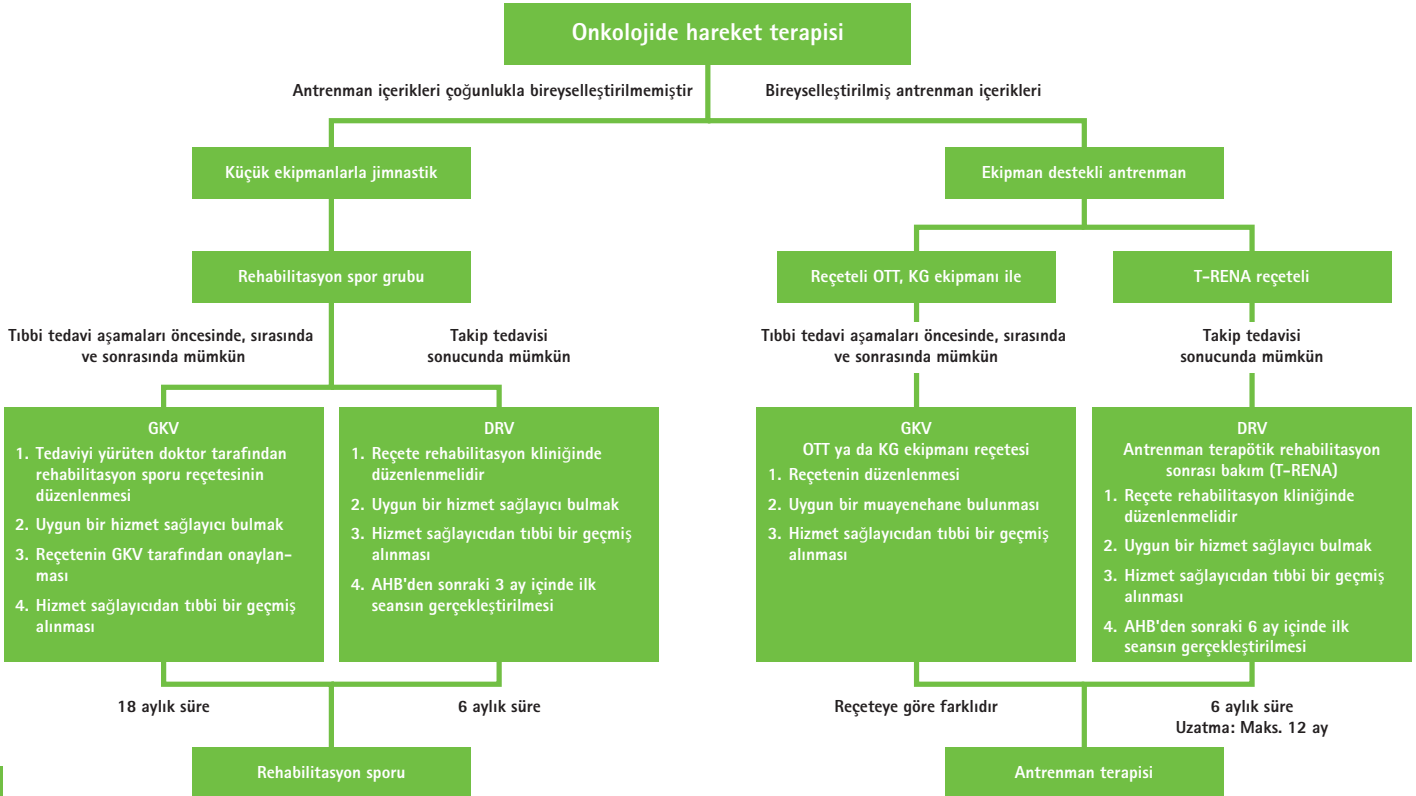
Onkolojik uzmanlığa sahip sağlık sporları programları, onkolojik antrenman terapisi ve T-RENA ile aynı hedefleri takip etmektedir. Farklılıklar erişim yönteminde yatmaktadır. Kansere özgü sağlık spor programları teşhis konulur konulmaz uygulanabilir ve bu nedenle takip tedavisinden önceki çeşitli terapi aşamalarında da mümkündür. Benzer hizmetlerin maliyetleri, katılan kişi tarafından karşılanmalı veya sağlık sigortaları tarafından sadece kısmen karşılanmalıdır.

Bu tür hizmetlerin sağlayıcıları, kâr amacı gütmeyen veya ticari temelde örgütlenmiş kurumlar olabilir. İkamet ettiğiniz yerin yakınındaki uygun tesisler hakkında bilgi genellikle ilgili hastanenin onkoloji bölümünden alınabilir.

Özet

Aşağıdaki grafik, mevcut teklifleri özetler ve süre, içerik ve olası başlangıç zamanına göre sıralar. Açıklanan hareket terapisi teklifleri hakkında bu kompakt genel bakış, uygun teklifleri bulmak için bir rehber olarak kullanılabilir.

Onkolojide hareket terapisi





Antrenman

Antrenmana başlamadan önce doktorunuzla herhangi bir kontrendikasyon olup olmadığını netleştirin. Tüm egzersizler için yükünüzü yavaşça artırın ve kendinizi iyi hissetmiyorsanız veya ağrınız varsa antrenmanı derhal bırakın. Ayrıca, özellikle başlangıçta antrenman günleri arasında yeterli molalar (1-2 gün) verdiğinizden emin olun. Ancak antrenman yapmadığınız günlerde elbette yürüyüşe vs. çıkabilirsiniz.

Egzersiz seçimi

Aşağıda, bahsedilen onkolojik hastalıklar için ilgili egzersizlerden küçük bir seçki bulacaksınız. Aşağıdaki seçki, hareket önerilerini günlük yaşamda uygulanabilecek spesifik egzersizlerle tamamlamaktadır.

Aşağıdaki egzersizlerin yanı sıra, genel dayanıklılık antrenmanının bir parçası olarak yürüyüş antrenmanı önerilir. Küçük seanslarla başlamayı deneyin, örneğin 3 kez 5 dakika hızlı yürüyüş yapın ve aralarında 3 ila 5 ara verin (rahat yürüyüş). Bu tür bir antrenmanı haftada birkaç kez gerçekleştirebilir ve eğer antrenmanda iyi ve güvende hissediyorsanız, artırabilirsiniz.

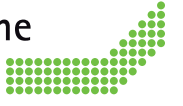
Kuvvet egzersizlerine 20 tekrarla başlayın ve zamanla bunu 2 kez 20'ye çıkarabilirsiniz. Direnç bandı ile yapılan egzersizlerde tekrar sayısına ulaşabilmek için uygun bir uzunluk seçin. Egzersizden sonra hafif ila orta derecede bir yük hissediyorsanız yük doğru ayarlanmıştır.

Her egzersiz, hangi egzersizin hangi onkolojik durum için önerildiğini belirtmek üzere farklı renklerde bir veya daha fazla nokta ile işaretlenmiştir. Aynı egzersizin birkaç klinik tablo için faydalı olması nadirdir, bu durumda birkaç nokta ile işaretlenir.

Onkolojik hastalık

Egzersizlerin renk kodlaması

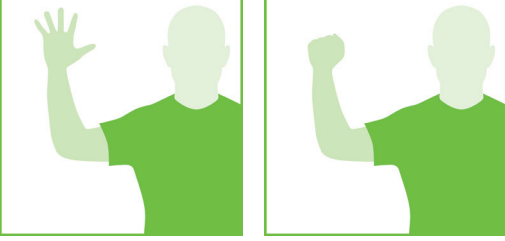
Göğüs kanseri	●
Prostat kanseri	●
Akciğer kanseri	●
Bağırsak kanseri	●



Elle aktif pompalama ●

Kategori: Lenf drenajı

Varlık: Göğüs kanseri

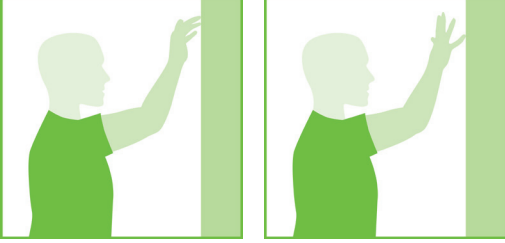


Bir elinizi dirseğiniz ve eliniz kalbinizden daha yukarıda olacak şekilde havaya kaldırın. Açıp kapatarak elinizle pompalayın.

Piyano çalma (lenfödem için) ●

Kategori: Lenf drenajı

Varlık: Göğüs kanseri

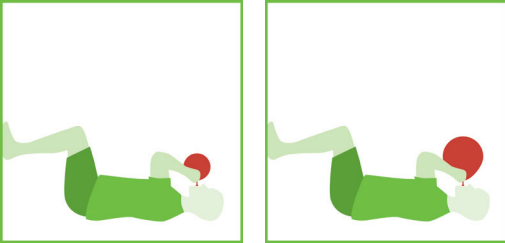


Bir duvarın önünde durun. Dirseğinizi uzatarak bir kolunuzu başınızın üzerinde tutun. Avucunuz duvarın hemen önünde olmalı, ancak duvara dayanmamalıdır. Piyano çalıyormuş gibi parmak uçlarınızla duvara vurun.

Balon ile nefes egzersizi ●

Kategori: Nefes alma

Varlık: Akciğer kanseri

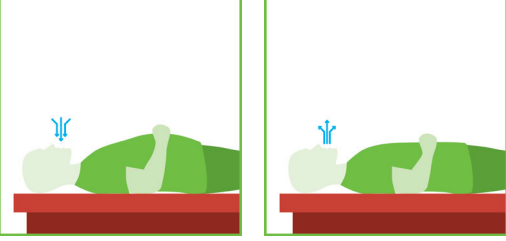


Sırt üstü uzanın ve kalçalarınızı ve dizlerinizi 90 derecelik bir açıyla bükün. Dizlerinizin arasına küçük bir top sıkıştırın ve sıkın. Burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin ve bir balon şişirin. Her nefes arasında duraklayın (3'e kadar sayın). Balon şişene kadar egzersizi tekrarlayın (yaklaşık 4 nefes).

Karından nefes alma ●

Kategori: Nefes alma

Varlık: Akciğer kanseri

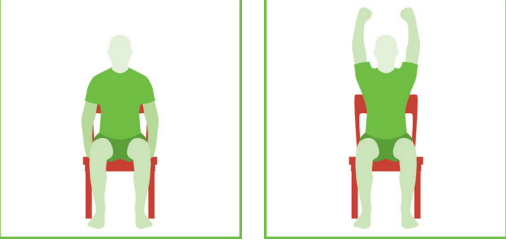


Ellerle hafif dirence karşı nefes alın ve ardından nefes verin.

Oturarak nefes alma egzersizi ●

Kategori: Nefes alma

Varlık: Akciğer kanseri

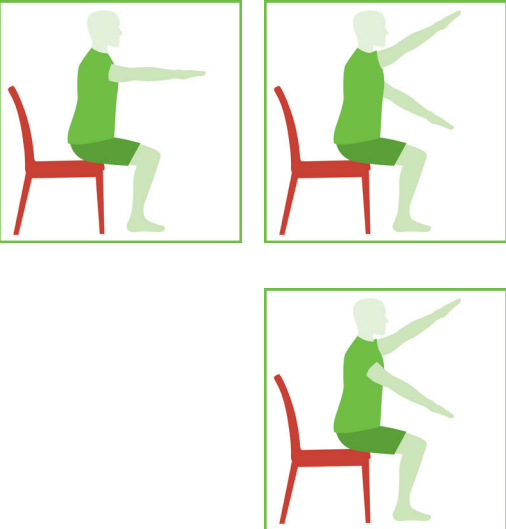


Sırtınız dik olacak şekilde oturun. Kollarınızı başınızın üzerine kaldırırken burnunuzdan yavaşça nefes alın. Kollarınızı indirirken ağızınızdan yavaşça nefes verin.

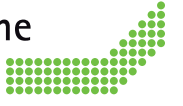
Otururken kolla kürek çekme ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Göğüs kanseri, bağırsak kanseri



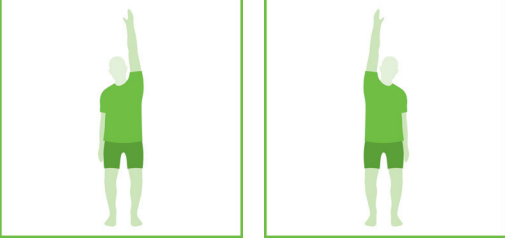
Bir sandalyenin kenarına dik oturun. Ayaklar yerde düz durur ve gergin üst gövde öne doğru eğilir (yaklaşık 30 derece). Her iki kolunuzu da vücudunuzun önünde düz bir şekilde uzatın. Aynı anda bir kolunuzu yukarı kaldırın ve diğerini aşağı indirin. Ardından alt kolu yukarı doğru ve aynı zamanda üst kolu aşağı doğru hareket ettirin, bunu akıcı bir hareketle birkaç kez tekrarlayın.



Elma toplama ● ●

Kategori: Hareketlilik

Varlık: Göğüs kanseri, akciğer kanseri

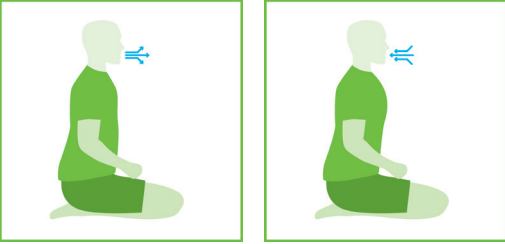


Uzun bir elma ağacından elma toplamaya çalışıyormuş gibi bir kolunuzu yukarı doğru kaldırın.

Nefes alma ve pelvik taban kaslarını aktifleştirme ●

Kategori: Pelvik taban

Varlık: Prostat kanseri

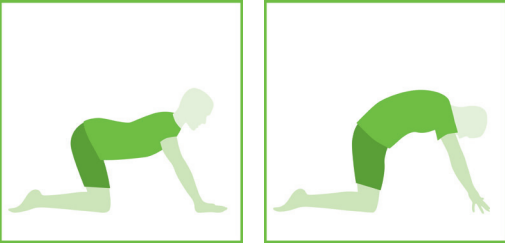


Alt bacaklarınızın üzerine oturun ve sırtınızı düz tutun. Gerekirse alt bacaklarınızın altına bir yastık yerleştirin. İdrar akışınızı durdurmak için de kullandığınız kasları gererek pelvik taban kaslarınızı etkinleştirin. Göbek deliğinizi hafifçe içe doğru çekerken nefes verin. Nefes alın ve egzersizi tekrarlayın.

Dört ayak üzerinde dururken sırtı esnetme ● ●

Kategori: Pelvik taban

Varlık: Akciğer kanseri, prostat kanseri

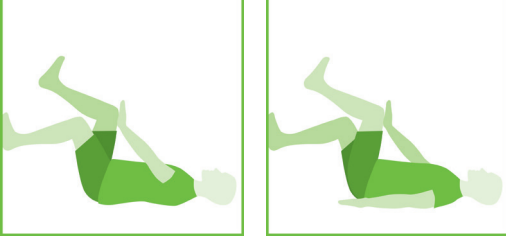


Dört ayak pozisyonuna geçin. İdrar akışınızı durdurmak için de kullandığınız kasları gererek pelvik taban kaslarınızı etkinleştirin. Karnınızı içeri çekerken nefes verin (aşağıdan başlayıp yukarı doğru hareket edin, fermuar gibi) ve sırtınızı eğin. Gövdenizi gevşetin ve egzersizi tekrarlayın. Kalçalarınızın dizlerinizin arkasından kaldığından ve ellerinizin omuzlarınızın önünde olduğundan emin olun.

Oblik güçlendirme (pelvik taban ile) ● ●

Kategori: Pelvik taban

Varlık: Bağırsak kanseri, prostat kanseri

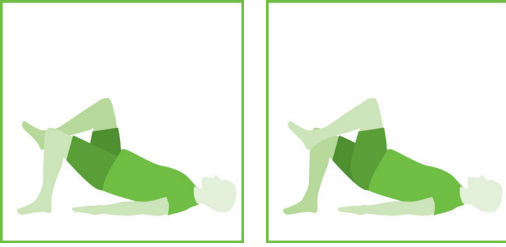


Sırt üstü uzanın, ayaklarınızı bir duvara dayayın ve kalçalarınızı ve dizlerinizi 90 derece bükün. Nefes alıp verirken pelvik tabanınızı germeye çalışın. Bir dizinizi göğsünüze doğru getirin ve nefes verirken ve pelvik tabanın kasılmasını sürdürürken diğer elinizle dizinizi itin. Ayağınızı duvara geri getirirken nefes alın ve hareketi diğer tarafta tekrarlayın.

Uzun köprü ● ●

Kategori: Pelvik taban

Varlık: Bağırsak kanseri, prostat kanseri

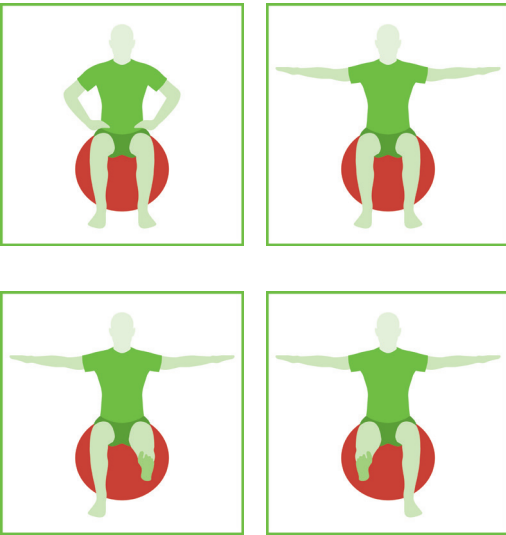


Dizleriniz bükülü olarak sırt üstü uzanın. Kalçanızı kaldırın. Pelvisinizi yukarıda tutarken her bir ayağınızla yükselin, pelvisinizi indirin ve yüksekliği artırmak için pelvisinizin üzerine bir ağırlık koyarak tekrarlayın.

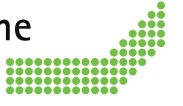
Egzersiz topu üzerinde gövde kaslarını çalıştırma ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Bağırsak kanseri, prostat kanseri



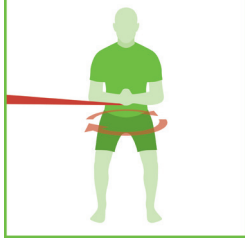
Kollarınızı iki yana açarak ve ayaklarınızı nispeten birbirine yakın tutarak bir egzersiz topunun üzerine oturun. Pelvik taban kaslarınızı ve enine karın kaslarınızı gererek gövde kaslarınızı etkinleştirin. Bir bacağınızı öne doğru uzatın. Dengenizi koruyun ve ardından ayağınızı tekrar indirin. Bu hareketi her iki bacağınızla dönüşümlü olarak yapın. Egzersiz sırasında düşme riskinin artması nedeniyle, başlangıçta sabit bir nesneye tutunun. Kemik metastazınız varsa bu egzersizi atlayın.



Tencere karıştırma ● ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Bağırsak kanseri, prostat kanseri, göğüs kanseri

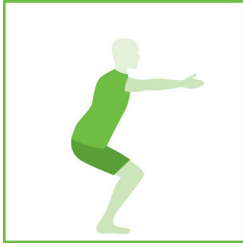


Yan tarafınıza göğüs hizasında bir antrenman bandı takın. Gergin bandı ellerinizde tutun, kollarınızı öne doğru uzatın ve kollarınızla sanki bir tencereyi karıştırıyormuş gibi dairesel hareketler yapın. Bandın çekilmesine direnirken vücudunuz dönmemelidir. Kendi vücut ekseniniz etrafında 180 derece dönün ve egzersizi tekrarlayın.

Çömelme ● ● ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Bağırsak kanseri, prostat kanseri, göğüs kanseri, akciğer kanseri

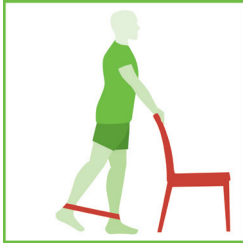


Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha fazla açık olacak şekilde durun. Ağırlığınızı ayak tabanlarınıza eşit olarak dağıtın. Kollarınızı önünüze getirin ve kalçanızı geriye doğru hareket ettirin. Alt bacağınız ve uyluğunuz arasında yaklaşık 90 ila 100 derecelik bir açı oluşana kadar kalçanızı indirin. Ardından esneme hareketine geri dönün.

Mini bant ile kalça uzatma ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Prostat kanseri, bağırsak kanseri

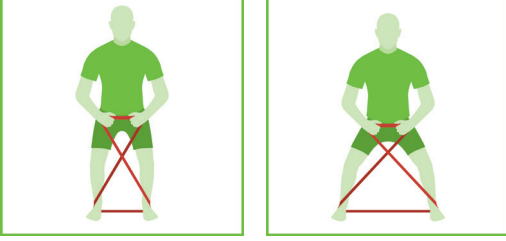


Ayak bileklerinizin etrafına mini bir bant yerleştirin. Dik durun ve gerekirse bir sandalyenin arkasına tutun. Sırtınızı dik tutarken ve dümdüz karşıya bakarken bir bacağınızı arkanızdan yukarı kaldırın. Ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Antrenman bandı ile kalça abdüsiyonu ● ● ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Prostat kanseri, bağırsak kanseri, göğüs kanseri, akciğer kanseri

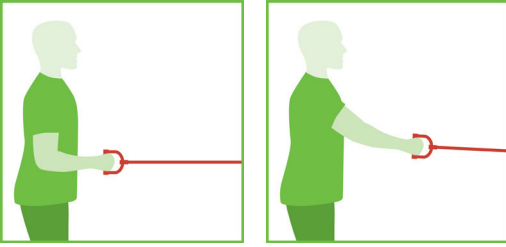


Yere bir egzersiz bandı yerleştirin ve ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde üzerinde durun. Bandı X oluşacak şekilde bacaklarınızın önüne çapraz bir şekilde koyun. Bandın uçlarını kalçanızın önünde tutun. Dizlerinizi bükün ve bacaklarınızı birkaç adım birbirinden ayırırken sırtınızı düz tutun. Dizlerinizin içe doğru hareket etmesine izin vermeyin.

Antrenman bandıyla sıkı kürek çekme ● ● ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Prostat kanseri, bağırsak kanseri, göğüs kanseri, akciğer kanseri

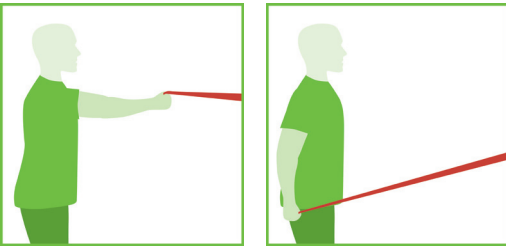


Dik durun ve önünüze bel hizasında bir antrenman bandı takın ve uçlarını ellerinizle tutun. Dirseklerinizi bükerek ve kürek kemiklerinizi birbirine çekerek kollarınızı geriye doğru çekin. Başlangıç pozisyonuna dönün ve egzersizi tekrarlayın.

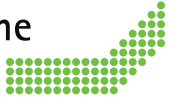
Bir egzersiz bandını aşağı çekmek, gergin kollar ● ● ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Prostat kanseri, bağırsak kanseri, göğüs kanseri, akciğer kanseri



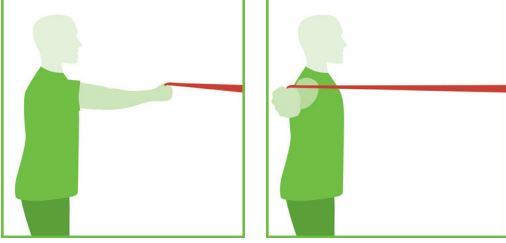
Önünüze alın hizasında bir antrenman bandı takın. Dik durun, dizlerinizi hafifçe bükün, karın kaslarınızı sıkın ve göğüs kafesinizi kaldırın. Çenenizin nötr bir pozisyonda olduğundan emin olun (çıkıntı yapmamalıdır). Egzersiz boyunca bu pozisyonda kalın. Bandın uçlarını avuç içleriniz aşağı bakacak ve kollarınız gergin olacak şekilde ellerinizde tutun. Omuzları geriye ve aşağı çekerek kürek kemikleri ile harekete başlayarak bandı yavaşça yana doğru çekin. Sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Antrenman bandı ile yatay abdüksiyon ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Göğüs kanseri, akciğer kanseri

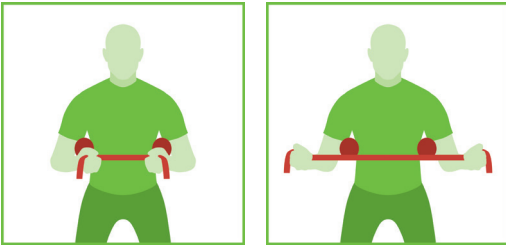


Önünüze omuz hizasında bir antrenman bandı takın. Her iki elinizde birer uç tutun, dirsekler hafifçe bükülmüş olsun. Kollarınızı dışarı ve kürek kemiklerinizi bir araya getirerek bandı mümkün olduğunca geriye çekerken dirseklerinizi bu pozisyonda, omuzlarınızı aşağıda, çenenizi içeride ve gövdenizi sabit tutun. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve egzersizi tekrarlayın.

Antrenman bandı ile dış rotasyon ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Göğüs kanseri

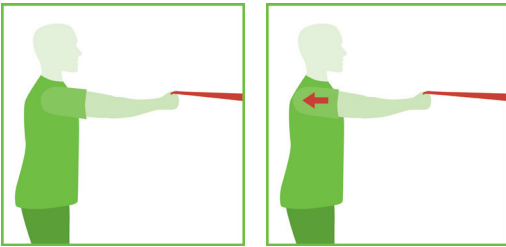


Dirsekleriniz ve vücudunuzun üst kısmı arasına iki rulo havlu veya küçük top sıkıştırın ve önünüzde bir antrenman bandı tutun. Kürek kemiklerinizi hafifçe geriye çekin ve kollarınızı antrenman bandının direncine karşı kontrollü bir hareketle dışa doğru döndürün.

Humerus başının geri döndürülmesi ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Göğüs kanseri, akciğer kanseri

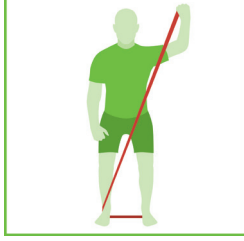
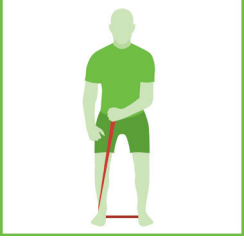


Dik durun. Antrenman bandının uçlarını 90 derecelik açıyla uzatılmış kollarla tutun. Uzattığınız kollarınızı bandın direncine karşı geri çekin ve kürek kemiklerinizi birbirine doğru çekin.

Omuz fleksiyonu/abdüksiyonu ● ● ●

Kategori: Güçlendirme

Varlık: Göğüs kanseri, akciğer kanseri, bağırsak kanseri

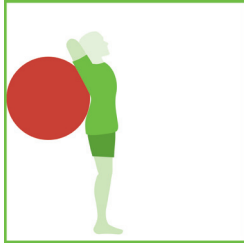
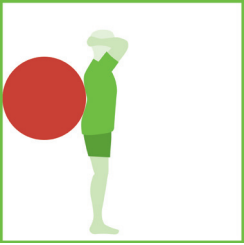


Ayaklarınız antrenman bandının bir ucunda olacak şekilde dik durun ve diğer ucunu karşı elinizde tutun. Avuç içiniz yere baksın ve dirseğinizi uzatın. Elinizi yukarı doğru kaldırın ve üst kolunuzu kulağınıza götürmek istiyormuş gibi vücudunuz boyunca çapraz olarak döndürün. Elinizi yavaşça başlangıç pozisyonuna geri indirin.

Ellerinizi başınızın arkasına koyarak esneme egzersizi ● ●

Kategori: Esneme

Varlık: Göğüs kanseri, akciğer kanseri



Sırtınızın üst kısmını duvara dayalı bir egzersiz topuna yaslayın. Ellerinizi başınızın arkasına koyun, dirseklerinizi geriye doğru hareket ettirin ve üst sırtınızı topun üzerine yerleştirin. Bir süre bu pozisyonda kalın.



Yazar bilgileri

PD Dr. Thorsten Schmidt

Schleswig-Holstein Üniversitesi Kanser Merkezi, Schleswig-Holstein Üniversitesi Tıp Merkezi, Kiel Kampüsü Destekleyici Spor ve Hareket Terapisi Başkanı
Kieler Institut für Trainingstherapie e.V.'nin Başkanı/Genel Müdürü.
İletişim ve Bilgi: thorsten.schmidt@uksh.de

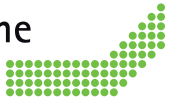
Katılımıyla:

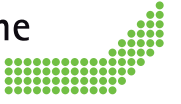
Ole Biernacki

Lisa Klärchen

Kieler Institut für Trainingstherapie e.V.'nin Başkanı/Genel Müdürü.







Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. tarafından yayınlanmıştır

Alter Markt 1-2 · 24103 Kiel

Telefon 0431-800 10 80

Faks 0431-800 10 89

info@krebsgesellschaft-sh.de

www.krebsgesellschaft-sh.de

Bağış hesabı:

Förde Sparkasse

IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00

BIC NOLADE21KIE