

|                |   |
|----------------|---|
| نام سند        | فعالیت بدنی در بیماران سرطانی           |
| نگارش          | معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز |
| تاریخ صدور     | ۱۳۹۴                                    |
| نام کامل فایل  | فعالیت بدنی در بیماران سرطانی           |
| شرح سند        | پمفلت فعالیت بدنی در بیماران سرطانی     |
| نویسنده/ مترجم | دکتر میترا یگانه، دکتر جبریل شعربافی    |

# فعالیت بدنی در بیماران سرطانی



زیادی در بهبود روند زندگی دارد. مطالعات علمی نشان داده است روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی برخی اثرات جانبی سرطان مانند تورم اطراف بازو، اضطراب، افسردگی، خستگی، اختلال در تحرک و تغییرات وزن را کاهش می دهد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است روند درمان را تسریع می کند.

## ۳- تمرینات قدرتی:

در طی فرآیند درمان سرطان، بلند کردن وزنه می تواند به بازسازی طبیعی عضله ها کمک کند. در خانه از دمبل های سبک استفاده کنند و اگر احساس می کنند که این تمرین برایشان سبک است، بدون سنگین کردن وزنه ها دفعات انجام آن را افزایش دهند.

## ۴- فعالیت های روزمره:

انجام فعالیت های روزمره نظیر کارهای باغبانی، نظافت خانه، استفاده از پله ها به جای استفاده از آسانسور و... برای بیماران سرطانی مفید هستند.

تهیه کنندگان: دکتر میترا یگانه و دکتر جبرئیل شعرافی

## روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



انجام سایر تمرینات آماده می شود. حرکات کششی تاثیر بسیار مهمی در افزایش انعطاف پذیری بدن و حفظ و بهبود تحرک دارد. انجام این حرکات آسان است و به همین دلیل همه افراد می توانند آن را انجام دهند. اگر فرد بیمار به اندازه کافی آماده تمرین های سنگین نباشد، باید دست کم سعی کند که بدن انعطاف پذیری داشته باشد.



## ۲- تمرینات نرمشی:

این تمرینات باعث تکرار یکسری حرکات در عضلات شده و به مرور باعث تقویت قلب و ریه می شود. این حرکات باعث بهبود کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون شده و می تواند به سلامت قلب و عروق و کاهش خطر حمله قلبی کمک کند.

دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا، بسکتبال و کوهنوردی چند نوع از این ورزش ها هستند. پیاده روی بهترین و ساده ترین ورزش برای تمامی سنین است که تاثیر



گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی  
مهرماه ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
معاونت بهداشت



هدف از تهیه این پمفلت افزایش آگاهی بیماران سرطانی در خصوص ورزش است. انتظار می رود بعد از مطالعه این پمفلت علاوه بر افزایش آگاهی، بیماران سرطانی جهت افزایش سلامت خود اقدام به فعالیت بدنی و ورزش نمایند.

#### مقدمه:

پس از تشخیص و درمان سرطان، نحوه زندگی بیمار تغییر می کند. بیشتر افراد همه تلاش خود را به کار می گیرند تا از بازگشت بیماری سرطان جلوگیری کنند. علاوه بر مصرف مرتب داروها، تغذیه مناسب و فعالیت های بدنی و ورزش نقش مهمی در حفظ سلامت، تحرک و شادابی افراد مبتلا به سرطان دارد. پژوهش ها نشان می دهد که افزایش سطح فعالیت های بدنی منجر به کاهش خطر بازگشت سرطان و افزایش احتمال درمان موفق سرطان



می شود. مطالعات متعدد نشان می دهد که آن دسته از بیماران سرطانی که مرتب ورزش می کنند نسبت به بیماران سرطانی که بی تحرک بوده اند کمتر دچار خستگی و ضعف می شوند.

#### اثرات فعالیت بدنی و ورزش:

ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطان می گردد. گرچه درمان سرطان منجر به احساس ضعف در اکثر بیماران شده و قدرت فعالیت را کاهش می دهد ولی توصیه می شود حتی آنهایی که شدید ترین درمان را دارند نیز از نظر فیزیکی فعال باشند چرا که فعالیت اثرات مثبت فراوانی داشته، ضعف ناشی از درمان را کاهش داده و کیفیت زندگی و وضعیت روانی بیمار را ارتقا می دهد. فعالیت بدنی در روند بهبود بیماری و افزایش طول عمر در بیماران مبتلا به سرطان بسیار مهم است. فعالیت بدنی، لازم نیست شدید باشد، مثلاً باغبانی،

راهپیمایی تند هم به عنوان فعالیت بدنی قابل قبول است. فعالیت بدنی و ورزش در درمان و بازتوانی بیماران سرطانی نقش بسیار ویژه ای دارد. کاهش خستگی و ضعف، بهبود خواب، تمرکز بهتر، افزایش حوصله، پیشگیری از خشکی و سفتی عضلانی، بهبود اشتها، بیماران از فواید فعالیت بدنی و ورزش کردن است.

#### نحوه و میزان ورزش در بیماران سرطانی به چند عامل بستگی دارد:

- نوع سرطان
- نوع درمان (شیمی درمانی، رادیوتراپی و...)
- مرحله درمان (فعال یا نگهدارنده)
- اطلاعات و وضعیت پزشکی بیمار
- توانایی فیزیکی بیمار

#### چه نوع ورزش هایی برای بیماران مبتلا به سرطان مفید است؟

هر کاری که فشار بیش از حدی به فرد وارد نکرده اما در عین حال او را به حرکت وادار کند، کمک بسیار بزرگی برای بازیابی سلامت او خواهد بود. بیش از هر چیز به افراد مبتلا به سرطان توصیه می شود برای آگاهی از ورزش هایی که برایشان مناسب هستند با پزشک متخصص مشورت کنند. بهتر است بدانیم که بیماری سرطان باعث تحلیل رفتن بدن می شود، لذا باید فعالیت های بدنی را به آرامی آغاز کنند.

در ادامه به برخی از ورزش هایی که برای شروع می توانند انجام دهند اشاره می کنیم:

#### ۱- تمرینات کششی:

یکی از ورزش های مفید برای بیماران سرطانی انجام حرکات کششی است. حرکات کششی تمرینات گرم کننده هستند که با انجام آن ها بدن برای