Šalutinio chemoterapijos poveikio palengvinimas mankšta

Fizinė veikla gali palengvinti kai kuriuos šalutinio chemoterapijos poveikio simptomus bei padės sustiprėti gydymo metu ir po jo. **Prieš pradėdami mankštintis, pasikonsultuokite su gydytoju ar slaugytoja, , kurie fiziniai pratimai Jums saugūs.**[1]

Sveikiems 18–64 metų suaugusiems per savaitę rekomenduojama **2½ valandos** trukmės vidutinio intensyvumo mankšta[2]

Pasibaigus gydymui, galėsite iš lėto pasiekti šį tikslą[3]

Galbūt po **6 mankštos** savaičių pastebėsite sumažėjusį šalutinį poveikį[4,5,6]

Mankšta gali būti ypač naudinga, jei Jus vargina nuovargis,[7,8] limfedema[9] arba edema,[10] apetito praradimas[11]

Pasvarstykite, kurios mankštos formos Jums patinka labiausiai:

Aerobika

Ėjimas, šokiai, plaukimas, važiavimas dviračiu[3,4]
Ėjimas gali palengvinti vidurių užkietėjimą[12]

Jėgos pratimai

Nedidelio svorio kilnojimas, ištvermės ugdymas[3,4]
Krūvio didinimo pratimai ugdo valią ir ištvermę[4]

Lankstumas

Joga, tai či, tempimas[3]
Reguliariai atliekant jogą gali sumažėti nuovargis ir pagerėti miegas[13]

Pusiausvyra

Meditacinės terapijos, joga, čigongas, tai či[14]
Meditacinės terapijos gali pagerinti Jūsų gyvenimo kokybę[14,15]

Registruokite fizinį aktyvumą žurnale

Pasiteiraukite gydytojo apie asmeninį savaitinį tikslą sveikai mankštai.

Apsilankymo pas gydytoją metu parodykite šį žurnalą.

Prieš pradedant laikytis mankštos plano svarbu pasikonsultuoti su gydytoju ar slaugytoja, kadangi vėžio gydymas gali turėti įtakos tam, kurie fiziniai pratimai Jums saugūs.

Jūsų fizinės veiklos žurnalas

Mano šios savaitės / mėnesio tikslas:
Pavyzdys: *Mano šio mėnesio tikslas – eiti 30 minučių nesustojant*

Veikla	Data	Trukmė	Pastabos
Ėjimas	Sausio 23 d.	15 minučių	Iš pradžių šiek tiek pavargau, bet galiausiai jaučiausi puikiai

Galite žurnalą atsisiųsti

Nuorodos

1. Macmillan. Making sure you're safe when you're active. Accessed November 2015.
2. World Health Organization. Physical Activity and Adults. Accessed November 2015.
3. Macmillan. Different Ways of being active. Accessed November 2015.
4. Rajarajeswaran P, Vishnupriya R. Exercise in cancer. *Indian J Med Paediatr Oncol*. 2009;30:61-70.
5. Andersen C, *et al*. The effect of a multidimensional exercise programme on symptoms and side-effects in cancer patients undergoing chemotherapy–the use of semi-structured diaries. *Eur J Oncol Nurs*. 2006;10:247-62.
6. Odervoll LM, *et al*. The effect of a physical exercise program in palliative care: A phase II study. *J Pain Symptom Manage*. 2006;31:421-30.
7. Cancer.net. Navigating Cancer Care. Accessed November 2015.
8. NHS Choices. Self-help tips to fight fatigue. Accessed November 2015.
9. National Cancer Institute. Lymphedema. Accessed November 2015.
10. National CancerInstitute. Edema. Accessed November 2015.
11. National Cancer Institute. Appetite Loss. Accessed November 2015.
12. National Cancer Institute. Constipation. Accessed November 2015.
13. Macmillan. Physical therapies: Yoga. Accessed November 2015.
14. Kelley GA, Kelley KS. Meditative movement therapies and health-related quality-of-life in adults: a systematic review of meta-analyses. *PLoS One*. 2015;10:e0129181.
15. Chaoul A, *et al*. Mind-body practices in cancer care. *Curr Oncol Rep*. 2014;16:417g.

HQ/ONC/16/0002