

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Action for Cancer



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ

Action for
Cancer

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών

Α' Ορθοπαιδική Χειρουργική Κλινική Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο "ΑΤΤΙΚΟΝ"

Αποκλειστικός Δωρητής

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION



> Σχετικά με αυτό το φυλλάδιο

Αυτό το φυλλάδιο έχει δημιουργηθεί με σκοπό να σας βοηθήσει να κατανοήσετε περισσότερα σχετικά με την άσκηση και να σας δώσει πληροφορίες για τα οφέλη της κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου.

> Σημείωση προς αναγνώστη

Πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Το παρόν φυλλάδιο προορίζεται ως γενικό εισαγωγικό στο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης που θα ακολουθήσετε και δεν θα πρέπει να θεωρείται υποκατάστατο ιατρικών, νομικών ή οικονομικών συμβουλών.

Θα πρέπει να λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με τη συγκεκριμένη κατάστασή σας από επιστήμονες επαγγελματίες, και να συζητήσετε μαζί τους θέματα που εγείρονται από αυτό το ενημερωτικό βιβλίο.

Λαμβάνεται κάθε μέριμνα ώστε οι πληροφορίες του παρόντος φυλλαδίου να είναι ακριβείς κατά τη στιγμή της δημοσίευσης. Παρακαλώ να σημειωθεί ότι οι πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο, συμπεριλαμβανομένης της διάγνωσης, της θεραπείας και της πρόληψης, επικαιροποιούνται συνεχώς και αναθεωρούνται από τους επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου και την ερευνητική κοινότητα. Το Sports Excellence και τα μέλη του αποκλείουν κάθε ευθύνη για τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύπτει από τη χρήση ή τις πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν φυλλάδιο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σχετικά με αυτό το φυλλάδιο	2
Σημείωση προς αναγνώστη	2
Άσκηση μετά από τη διάγνωση καρκίνου	4
Πως δρα η άσκηση; Προτεινόμενοι μηχανισμοί δράσης της άσκησης	4
Σε τι ακριβώς μπορεί να βοηθήσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης στον καρκίνο;	5
Κατά πόσο όμως είναι ασφαλής;	5
Άσκηση και πρόληψη καρκίνου	6
Πώς η άσκηση μπορεί να μειώσει τις συνήθεις παρενέργειες της θεραπείας	7
Παρενέργειες που χρήζουν επιπλέον φροντίδας	9
Ποιον μπορώ να εμπιστευτώ για να με καθοδηγήσει και να εφαρμόσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικών ασκήσεων για την περίπτωσή μου;	10
Τι είναι η σωματική δραστηριότητα και τι η θεραπευτική άσκηση;	10
Πόσο ενεργοί πρέπει να είμαστε;	10
Ξεκινώντας	10
Εξοπλισμός άσκησης	11
Είδη άσκησης	11
Προγραμματίζοντας μία συνεδρία	14
Τρόποι παρακίνησης	15
Πρόγραμμα παρακολούθησης και καταγραφής της άσκησης και της ευεξίας (Athlete Monitoring)	16
Οδηγίες καταγραφής προπόνησης	16
Οδηγίες Καταχώρησης Ραντεβού στο Sports Excellence	20
Αναζητώντας υποστήριξη	22
Συχνές Ερωτήσεις	23
Προγραμματισμός της άσκησης μου	24
Περισσότερες πληροφορίες	25
Βιβλιογραφία	26

➤ Άσκηση μετά από τη διάγνωση καρκίνου

Εάν υποβάλλεστε σε θεραπεία για καρκίνο ή αναρρώνετε από καρκίνο, αργά ή γρήγορα θα έρθετε αντιμέτωποι με το αίσθημα της κόπωσης, η οποία μπορεί να έχει πολλές αιτίες, γεγονός που θα σας κάνει να προτιμήσετε περισσότερο την ξεκούραση από την άσκηση. Αντίθετα, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση ωφελεί τα περισσότερα άτομα τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη θεραπεία. Το να είσαι ενεργός μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση ορισμένων κοινών παρενεργειών της θεραπείας (βλ. σελίδες 7–9), να επιταχύνει την ανάρρωση και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σου.

Για ορισμένους καρκίνους, η άσκηση μπορεί ακόμη και να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεστε στη θεραπεία.

➤ Πώς δρα η άσκηση; Προτεινόμενοι μηχανισμοί δράσης της άσκησης

Όταν είμαστε σωματικά δραστήριοι, το σώμα μας παράγει πολλές διαφορετικές ουσίες που στοχεύουν τα καρκινικά κύτταρα, ενώ η αυξημένη θερμοκρασία και το οξύ στρες που προκαλείται από τη σωματική δραστηριότητα δημιουργούν ένα δυσμενές περιβάλλον για τον όγκο. Αυτό μπορεί να επηρεάσει περαιτέρω τον ρυθμό ανάπτυξης του όγκου και τον κίνδυνο εξάπλωσης του.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας το πιο αποτελεσματικό στην αναστολή της ανάπτυξης του όγκου και μειώνοντας τις παρενέργειες και την τοξικότητα της θεραπείας. Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη ροή του αίματος και τον σχηματισμό αιμοφόρων αγγείων σε όλο το σώμα. Όταν η κυκλοφορία του αίματος και η παροχή οξυγόνου στα κύτταρα βελτιώνονται, μπορεί να επηρεάσει θετικά την απορρόφηση της χημειοθεραπείας από τον όγκο και να προάγει την αποτελεσματικότητα της ακτινοθεραπείας, αυξάνοντας παράλληλα τη συνολική ανοχή του οργανισμού στα φάρμακα.

Η σωματική δραστηριότητα, μαζί με την υγιεινή διατροφή, βοηθάει στη μείωση του κινδύνου επανεμφάνισης του καρκίνου (υποτροπή) για ορισμένους τύπους καρκίνου. Βοηθά επίσης στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης άλλων προβλημάτων υγείας, όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης.

Λόγω των παραπάνω και σύμφωνα με τη οδηγίες της Clinical Oncology Society of Australia (COSA) σχετικά με την άσκηση στη αντιμετώπιση του καρκίνου, η άσκηση θα πρέπει να συνταγογραφείται σε όλους τους καρκινοπαθείς ως τυπικό μέρος της φροντίδας τους, βοηθώντας στη διαχείριση των επιπτώσεων του καρκίνου και της θεραπείας του.

Η άσκηση για άτομα που ζουν με καρκίνο θα πρέπει να προσαρμόζεται ώστε να ταιριάζει στον τύπο και το στάδιο του καρκίνου καθώς και στις τυχόν παρενέργειες της θεραπείας.

➤ Σε τι ακριβώς μπορεί να βοηθήσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης στον καρκίνο;

Η θεραπευτική άσκηση στον καρκίνο μπορεί να βοηθήσει σε ένα πλήθος προβλημάτων. Χαρακτηριστικά, η θεραπευτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην:

- μείωση του πόνου
- βελτίωση της κινητικότητας
- βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής
- βελτίωση της ισορροπίας
- βελτίωση της ψυχολογίας
- βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας
- βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας
- βελτίωση της λειτουργικότητας
- βελτίωση της ποιότητας ζωής
- βελτίωση της συμμετοχής (κίνητρο)
- ενίσχυση των επιπέδων ενέργειάς σας
- πρόληψη υποτροπών ή άλλων τραυματισμών
- στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- ενίσχυση της αυτοεκτίμησης σας
- αντιμετώπιση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης

“ Δεδομένου ότι πολλοί επιζώντες από καρκίνο κάνουν καθιστική ζωή, το πρώτο και σημαντικότερο μήνυμα είναι ότι δεν χρειάζεται να γίνετε μαραθωνοδρόμοι για να αποκομίσετε τα οφέλη της άσκησης. Η μετάβαση από το καθόλου άσκηση στην ελάχιστη άσκηση είναι μία τρομερή αλλαγή για την υγεία σας. ”

➤ Κατά πόσο όμως είναι ασφαλής;

Η άσκηση στον καρκίνο είναι αποδεδειγμένα ασφαλής. Όταν τηρούνται οι οδηγίες και οι κατευθύνσεις για θεραπευτική άσκηση από πιστοποιημένους επαγγελματίες άσκησης και υγείας, αυτή είναι μόνο ωφέλιμη και όχι επιβλαβής.

Το θεραπευτικό πρόγραμμα απαιτεί εξατομικευμένη παραμετροποίηση ανάλογα με τα συμπτώματα του ασθενούς, το στάδιο και τον τύπο του καρκίνου, το αιματολογικό προφίλ και τις οδηγίες-συστάσεις των επιβλεπόντων καρδιολόγων και ογκολόγων.

➤ Άσκηση και πρόληψη καρκίνου

Το 2018, η Συμβουλευτική Επιτροπή Κατευθυντήριων Γραμμών για τη Φυσική Δραστηριότητα των ΗΠΑ εξέτασε την θέση της επιστήμης σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και τον καρκίνο σε μελέτες ανθρώπινου πληθυσμού. Αφού εξέτασε δεδομένα από 45 συστηματικές ανασκοπήσεις, μετα-αναλύσεις και συγκεντρωτικές αναλύσεις, καθώς και πρωτότυπες εκθέσεις, η Επιτροπή βρήκε ισχυρές ενδείξεις ότι η συστηματική σωματική δραστηριότητα μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της ουροδόχου κύστης, του μαστού, του παχέος εντέρου, του ενδομητρίου, του οισοφάγου, του νεφρού και του στομάχου. Η μείωση του σχετικού κινδύνου κυμαινόταν από 10 έως και έφτανε το 20 τοις για τα υψηλότερα επίπεδα δραστηριότητας. Η επιτροπή βρήκε μέτριες ή χαμηλότερες ενδείξεις ότι ο κίνδυνος άλλων τύπων καρκίνου μειώθηκε επίσης με τη σωματική δραστηριότητα.



Επίσης, αποδεδειγμένα, η τακτική σωματική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη σοβαρών χρόνιων νοσημάτων όπως:

- καρδιαγγειακά νοσήματα
- διαβήτη
- υπέρταση
- παχυσαρκία
- κατάθλιψη
- οστεοπόρωση
- πνευμονοπάθειες

➤ Πώς η άσκηση μπορεί να μειώσει τις συνήθειες παρενέργειες της θεραπείας

Η θεραπεία του καρκίνου προκαλεί διάφορες σωματικές επιπτώσεις που αναπτύσσονται με ιδιαίτερο τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην ανακούφιση ορισμένων από αυτών.

Κούραση

Το αίσθημα κόπωσης, ακόμη και κατά την ξεκούραση, είναι συνηθισμένο σε άτομα με καρκίνο. Μερικές φορές διαρκεί ακόμα και μήνες μετά το τέλος της θεραπείας. Η φυσική δραστηριότητα βοηθάει στην μείωση της αίσθησης κόπωσης. Προσπαθήστε να προσαρμόσετε πόσο έντονα και πόσο συχνά ασκείστε. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι οι πιο σύντομες και συχνές συνεδρίες αερόβιας άσκησης είναι πιο εύκολες για αυτούς, ενώ την ίδια ώρα άλλοι προτιμούν την προπόνηση με βάρη. Η απώλεια φυσικής κατάστασης και δύναμης μπορεί να επιδεινώσει την κόπωση. Η άσκηση χαμηλής έντασης μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη φυσική σας κατάσταση, την ενέργεια και τη δύναμή σας.

Αναιμία

Ο χαμηλός αριθμός ερυθρών αιμοσφαιρίων και/ή αιμοσφαιρίνης είναι μια άλλη συνηθισμένη παρενέργεια της θεραπείας του καρκίνου. Τα συμπτώματα της αναιμίας περιλαμβάνουν την ανεξήγητη κούραση. Σε συνδυασμό με την καλή διατροφή, η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την αναιμία. Για ήπια ή μέτρια αναιμία, δοκιμάστε ένα πρόγραμμα άσκησης χαμηλής έντασης, με προοδευτική αύξηση της έντασης ή/και της διάρκειας. Εάν η αναιμία είναι σοβαρή, ρωτήστε το γιατρό σας εάν πρέπει να αποφεύγετε την άσκηση μέχρι να ανακάμψει το αιματολογικό σας προφίλ.

Ποιότητα Ζωής

Μελέτες δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην εικόνα που έχετε για το σώμα σας, στην αυτοεκτίμηση σας και να σας οδηγήσει σε ευεξία. Μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην βελτίωση της σεξουαλικότητας, στις διαταραχές του ύπνου, στην κοινωνικότητα σας, στο άγχος, στην κόπωση και στην μείωση του πόνου.

Αλλαγές Διάθεσης

Το αίσθημα άγχους ή κατάθλιψης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία είναι συχνό φαινόμενο. Η άσκηση διεγείρει τον εγκέφαλο ώστε να παράγει χημικές ουσίες (ενδορφίνες) που μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεσή σας.

Απώλεια μυϊκής δύναμης

Εάν οι μύες σας δεν "εργάζονται" όπως θα έπρεπε, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία, μπορεί να εξασθενήσουν. Η απώλεια μυϊκής δύναμης είναι επίσης μια παρενέργεια ορισμένων τύπων ορμονοθεραπείας και θεραπείας με στεροειδή. Η προπόνηση δύναμης θα σας βοηθήσει να κάνετε τους μύς σας πιο δυνατούς.

Καρδιακά προβλήματα

Η ακτινοθεραπεία στο στήθος και ορισμένοι τύποι χημειοθεραπείας και φάρμακα στοχευμένης θεραπείας μπορεί να βλάψουν το μυοκάρδιο και να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων (καρδιαγγειακής νόσου) μετά τη θεραπεία. Οι αερόβιες δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου μακροχρόνιων καρδιακών προβλημάτων.

Απώλεια της αντοχής των οστών

Ο καρκίνος και η θεραπεία του, ιδιαίτερα η ακτινοθεραπεία, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην αντοχή των οστών. Η πρόωπη εμμηνοπαυση και ορισμένοι τύποι ορμονοθεραπείας μπορεί επίσης να προκαλέσουν την αποδυνάμωση των οστών και να οδηγήσουν σε πιο εύκολα κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης. Η άσκηση δύναμης με την διαχείριση του ίδιου του σωματικού σας βάρους θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τα οστά σας γερά.

Λεμφοίδημα

Οι πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες από το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής βεβαιώνουν πως η άσκηση είναι απόλυτα ασφαλής σε περίπτωση λεμφοιδήματος που προκαλείται από τη θεραπεία του καρκίνου. Επιπρόσθετα, η έναρξη ενός προγράμματος πρώιμης θεραπευτικής άσκησης μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης λεμφοιδήματος, το οποίο προκαλεί πρήξιμο σε ορισμένα μέρη του σώματος, όπως στο χέρι ή/και στο πόδι. Εάν έχετε λεμφοίδημα, ένας φυσικοθεραπευτής με εξειδίκευση στη διαχείριση λεμφοιδήματος μπορεί να σας βοηθήσει στην εξατομίκευση ενός προγράμματος άσκησης με σκοπό τη διαχείριση του λεμφοιδήματος. Συνίσταται η χρήση ενδυμάτων διαβαθμισμένης συμπίεσης άνω (μανίκια) ή κάτω άκρου (κάλτσες) με σκοπό την πρόληψη επιδείνωσης ενός ήδη υπάρχοντος λεμφοιδήματος.

➤ Παρενέργειες που χρήζουν επιπλέον φροντίδας

Ορισμένες παρενέργειες χρειάζονται επιπρόσθετη προσοχή και μπορεί να χρειαστεί συχνά η προσαρμογή της έντασης και της διάρκειας της άσκησης. Η λήψη ενός ενδελεχούς ιστορικού πριν την έναρξη του προγράμματος θεραπευτικής άσκησης είναι μια απαραίτητη διαδικασία που θα βοηθήσει το επιστημονικό προσωπικό του Sports Excellence να κάνει τις ανάλογες προσαρμογές. Μερικές παρενέργειες περιγράφονται παρακάτω:

Καρκίνος που επηρεάζει τα οστά – Εάν έχετε καρκίνο στα οστά (ή οστικές μεταστάσεις), μπορεί να διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο κατάγματος. Σε αυτή την περίπτωση συνιστάται η επιλογή δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι, αντί αθλημάτων επαφής και δραστηριοτήτων όπως το τρέξιμο και τα άλματα, όπου το σώμα δέχεται αξονικές δυνάμεις αντίδρασης από το έδαφος.

Χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων (ουδετεροπενία) – Ορισμένοι καρκίνοι και θεραπείες μπορεί να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να προκαλέσουν μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων σας. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης λοίμωξης, επομένως είναι σημαντικό να περιορίσετε τη σωματική επαφή με άλλα άτομα και να διατηρείται τους κανόνες υγιεινής σε οποιονδήποτε κοινόχρηστο χώρο και εξοπλισμό ασκείστε. Όταν το ανοσοποιητικό σας σύστημα δεν λειτουργεί σωστά (ανοσοκαταστολή), συνιστάται να αποφεύγετε δημόσιους χώρους όπως γυμναστήρια και πισίνες έως ότου ο αριθμός των λευκών αιμοσφαιρίων σας επανέλθει σε ασφαλές επίπεδο.

Χαμηλός αριθμός αιμοπεταλίων (θρομβοπενία) – Τα αιμοπετάλια σταματούν την αιμορραγία στο σώμα σχηματίζοντας θρόμβους. Όταν πέφτει ο αριθμός των αιμοπεταλίων, διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη υποδόριας αιμορραγίας (μώλωπα). Συνιστάται η αποφυγή αθλημάτων επαφής και δραστηριοτήτων υψηλής πρόσκρουσης, καθώς μπορεί να προκληθεί αιμορραγία εάν σας χτυπήσουν ή πέσετε.

Ερεθισμός του δέρματος – Οι περιοχές του δέρματος που επηρεάζονται από την ακτινοθεραπεία μπορεί να είναι εξαιρετικά ευαίσθητες και συχνά άβολες. Επιλέξτε κατάλληλα ρούχα ώστε να ελαχιστοποιήσετε την τριβή των υφασμάτων στις προσβεβλημένες περιοχές. Το χλώριο μπορεί να ερεθίσει το δέρμα, επομένως αποφύγετε την άσκηση στην πισίνα εάν έχετε εξάνθημα ή το δέρμα σας έχει ερυθρότητα μετά την ακτινοθεραπεία.

Κακή ισορροπία και συντονισμός – Η χειρουργική επέμβαση ή η θεραπεία του καρκίνου μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία ή τον συντονισμό σας. Τα προβλήματα με την ισορροπία μπορεί να σας προκαλέσουν ζάλη που με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε πτώση. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται κατάλληλα μέσω επιλογής ασκήσεων που βελτιώνουν την ισορροπία, τη μυϊκή δύναμη και τον συντονισμό σας, υπό την καθοδήγηση του επιστημονικού προσωπικού. Συνιστάται η αποφυγή δραστηριοτήτων που δοκιμάζουν την ισορροπία σας ανεξέλεγκτα, όπως το ποδήλατο σε εξωτερικούς χώρους ή το περπάτημα στο βουνό. Αποφύγετε να σηκώνετε ελεύθερα βάρη χωρίς επίβλεψη.

Περιφερική νευροπάθεια – Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας μπορεί να βλάψουν τα νεύρα προκαλώντας παραισθησίες όπως καρφίτσες, βελόνες και μούδιασμα στα χέρια και τα πόδια. Αυτό ονομάζεται περιφερική νευροπάθεια. Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε τα πόδια σας, μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρήσετε την ισορροπία σας και μπορεί να έχετε περισσότερες πιθανότητες να πέσετε. Είναι ασφαλέστερο να περπατάτε ή να τρέχετε σε ομαλές και επίπεδες επιφάνειες και πάντα υπό την καθοδήγηση των επαγγελματιών υγείας και άσκησης. Σε περίπτωση μεγάλης αστάθειας συνιστάται η χρήση στατικού ποδήλατου (κυκλοεργόμετρου). Εάν έχετε νευροπάθεια στα χέρια σας, ρωτήστε μας πώς μπορείτε να σπρώξετε ελεύθερα βάρη με ασφάλεια.

➤ Ποιον μπορώ να εμπιστευτώ για να με καθοδηγήσει και να εφαρμόσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικών ασκήσεων για την περίπτωση μου;

Παρόλο που η αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής άσκησης είναι αδιαμφισβήτητη για την πλειονότητα των κλινικών καταστάσεων, η εφαρμογή της από μη ειδικούς μπορεί όχι μόνο να μη βοηθήσει αλλά να οδηγήσει και σε αντίθετα αποτελέσματα.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε τους επαγγελματίες υγείας και άσκησης του Sports Excellence, καθώς είναι οι ειδικοί επιστήμονες για την αξιολόγηση, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης σε παθολογικές και χειρουργικές καταστάσεις.

➤ Τι είναι η σωματική δραστηριότητα και τι η θεραπευτική άσκηση;

- Σωματική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση προκαλείται από τους σκελετικούς μύες με δαπάνη ενέργειας και περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες οποιασδήποτε έντασης πραγματοποιούνται στην διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας.
- Θεραπευτική άσκηση είναι η συστηματική εκτέλεση σχεδιασμένων σωματικών δραστηριοτήτων με σκοπό την θεραπεία ή την πρόληψη τραυματισμών, την βελτίωση της λειτουργικότητας, την μείωση των κινδύνων και την βελτίωση της γενικής υγείας και της ευεξίας. Το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης έχει κατάλληλη παραμετροποίηση, είναι μετρήσιμο, καταγράφεται, έχει συγκεκριμένους χρόνους εκτέλεσης, ξεκούρασης, διάρκειας, συχνότητας και συγκεκριμένες εντάσεις.

➤ Πόσο ενεργοί πρέπει να είμαστε;

Οι κατευθυντήριες οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ) και του Αμερικάνικου Κολλεγίου Αθλητιατρικής αναφέρουν ότι οι ενήλικες πρέπει να αποφεύγουν την αδράνεια και να στοχεύουν σε τουλάχιστον 150-300 λεπτά την εβδομάδα μέτριας έντασης ή 75-150 λεπτά την εβδομάδα υψηλής έντασης αερόβια άσκηση σε συνδυασμό με προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα.

➤ Ξεκινώντας

Πριν λάβετε μέρος σε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, είτε κατά τη διάρκεια είτε μετά τη θεραπεία, είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον ογκολόγο ή τον οικογενειακό ιατρό σας για τυχόν προφυλάξεις που πρέπει να λάβετε. Ενώ οι συστάσεις άσκησης που περιγράφονται μπορεί να σας φανούν αποτρεπτικές για τη συμμετοχή σας, στοχεύστε στο να είστε σωματικά δραστήριοι όσο το επιτρέπουν οι ικανότητές σας και προσαρμόστε το πρόγραμμα άσκησης σας ώστε να ταιριάζει στον τύπο και το στάδιο του καρκίνου σας.

Μερικές μέρες μπορεί να είναι πιο δύσκολες από άλλες, αλλά ακόμη και λίγα λεπτά ελαφριάς άσκησης είναι καλύτερα από την απουσία άσκησης.

➤ Εξοπλισμός άσκησης

Δεν χρειάζεστε ακριβό εξοπλισμό ή ειδικά ρούχα για την άσκηση, αλλά τα κατάλληλα παπούτσια είναι απαραίτητα. Φοράτε χαλαρά, άνετα ρούχα, όπως σορτς και μπλουζάκι, όταν ασκείστε. Άλλος εξοπλισμός, όπως συσκευές παρακολούθησης δραστηριότητας, κλπ μπορεί να είναι χρήσιμα αλλά όχι απολύτως απαραίτητα. Το Sports Excellence μέσω της χρήσης καινοτόμου τεχνολογικού εξοπλισμού, θα καταγράφει τις προσαρμογές σας κατά την άσκηση και θα παρακολουθεί την βελτίωση των ζωτικών σας παραμέτρων και της φυσικής σας λειτουργίας κατά την διάρκεια του προγράμματος.

➤ Είδη άσκησης

Η άσκηση μπορεί να ομαδοποιηθεί σε τρεις κύριες κατηγορίες:

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ – αυτός ο τύπος άσκησης επιστρατεύει μεγάλες μυϊκές ομάδες με τρόπο συστηματικό και ρυθμικό ώστε να δημιουργήσει αθροιστικά μεγάλη μεταβολική δραστηριότητα ενώ παράλληλα αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό. Η αερόβια άσκηση αυξάνει την ικανότητά σας να προσλαμβάνετε και να χρησιμοποιείτε το οξυγόνο που αναπνέετε, το οποίο βελτιώνει τη φυσική κατάσταση της καρδιάς, των μυών και των πνευμόνων.

Με τον καιρό, οι δύσκολες σωματικές δραστηριότητες γίνονται ευκολότερες.

Πόση αερόβια άσκηση;

Ασκηθείτε σε ένα επίπεδο με το οποίο αισθάνεστε άνετα, αλλά προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε τη διάρκεια και ένταση της άσκησης.

Τι είναι η ένταση της άσκησης;

Το πόσο σκληρά εργάζεται το σώμα σας κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα της αερόβιας άσκησης, είναι γνωστό ως ένταση άσκησης. Συνήθως περιγράφεται ως χαμηλή, μέτρια ή έντονη. Ένας απλός τρόπος για να υπολογίσετε την ένταση είναι το τεστ ομιλίας.

Άσκηση χαμηλής έντασης – Θα μπορείτε να μιλάτε και να τραγουδάτε. Μερικά παραδείγματα είναι το ήπιο περπάτημα και η κηπουρική.

Μέτριας έντασης άσκηση – Η καρδιά θα χτυπά πιο γρήγορα, θα αναπνέετε πιο γρήγορα από το κανονικό και θα ιδρώνετε. Θα έχετε μια πιο αργή από την κανονική συνομιλία και στο τέλος κάθε πρότασης θα αναγκάζεστε να κάνετε μία σύντομη παύση για να πάρετε ανάσα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα, αεροβική στο νερό, χορό, τένις (διπλό), ποδηλασία και κολύμπι.

Άσκηση έντονης έντασης – Θα ιδρώνετε, θα λαχανιάζετε και η καρδιά σας θα χτυπά γρήγορα. Δεν θα μπορείτε να μιλήσετε χωρίς παύση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν μαθήματα αερόμπικ, τρέξιμο, τένις (μονό) και οργανωμένα αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση κλπ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ/ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ – η προπόνηση αυτή σκοπεύει στην ενεργοποίηση των μυών σας με σκοπό να δουλεύουν πιο έντονα από το συνηθισμένο έναντι κάποιου είδους αντίστασης. Η προπόνηση δύναμης είναι επίσης γνωστή ως προπόνηση με αντίσταση ή προπόνηση με βάρη.

Τα βάρη που χρησιμοποιούνται στις ασκήσεις ενδυνάμωσης περιλαμβάνουν:

- το δικό σας σωματικό βάρος – π.χ. push-ups και squats, γιόγκα και pilates
- ελαστικές ταινίες αντίστασης, λάστιχα ενδυνάμωσης που παρέχουν αντίσταση όταν τεντώνονται. Είναι χρωματικά κωδικοποιημένα ανάλογα με το επίπεδο αντίστασης.
- ελεύθερα βάρη – όπως αλτήρες και μπάρα, που κρατάτε, ή βάρη καρπού και αστραγάλου, τα οποία στερεώνετε με ιμάντες
- μηχανήματα αντιστάσεων – συσκευές που έχουν ρυθμιζόμενα καθίσματα με λαβές προσαρμοσμένες είτε σε βάρη είτε σε υδραυλικά

Ένας επαγγελματίας άσκησης μπορεί να σας συμβουλευτεί ποια βάρη και λάστιχα πρέπει να χρησιμοποιήσετε. Μπορείτε να αγοράσετε ελεύθερα βάρη και λάστιχα αντίστασης σε καταστήματα αθλητικών ειδών και σε ορισμένα μεγάλα καταστήματα λιανικής. Μερικοί άνθρωποι κατασκευάζουν βαρίδια χεριών από καθημερινά αντικείμενα, όπως πλαστικά μπουκάλια γεμάτα με νερό ή άμμο. Εάν το δοκιμάσετε, χρησιμοποιήστε ζυγαριά για να ελέγξετε ότι έχουν ίσο βάρος.

Πόση άσκηση ενδυνάμωσης;

Προσπαθήστε να κάνετε 2-3 συνεδρίες ενδυνάμωσης κάθε εβδομάδα, με μια μέρα ανάπαυσης μεταξύ των συνεδριών. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά:

- επανάληψη – η ολοκλήρωση μιας άσκησης από την αρχική μέχρι την τελική θέση (σε πλήρες εύρος τροχιάς) και επιστροφή πάλι στην αρχική θέση
- σετ – μια σειρά επαναλήψεων
- ανάπαυση – ο χρόνος μεταξύ των σετ.
- χρόνος εκτέλεσης – η διάρκεια εκτέλεσης μίας επανάληψης. Ιδανικά η μία επανάληψη πρέπει να διαρκεί 2'' έως την τελική θέση και 2'' επιστροφή στην αρχική θέση

Κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης, στοχεύστε σε μια σειρά ασκήσεων που αφορούν τις κύριες μυϊκές ομάδες των χεριών, των ποδιών και του κορμού. Ένας επαγγελματίας άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε το καλύτερο πρόγραμμα για εσάς.

Σε γενικές γραμμές, μπορείτε να κάνετε:

- 5-8 ασκήσεις
- 6-20 επαναλήψεις κάθε άσκησης ανά σετ
- 1-4 σετ κάθε άσκησης ανά συνεδρία
- 60-90 δευτερόλεπτα ανάπαυσης μεταξύ των σετ.

Ένα πρόγραμμα πρέπει να προκαλεί και να κουράζει τους μύες σας χωρίς όμως να τους καταπονεί. Μόλις αισθανθείτε άνετα με ένα πρόγραμμα, μπορείτε να το κάνετε πιο απαιτητικό, αλλά κάντε αυτό κάνοντας μικρές και προοδευτικές προσαρμογές.

Ρωτήστε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο πρόγραμμα άσκησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ (ROM) – διατηρήστε την ελαστικότητα των μυών σας και την ευκινησία των αρθρώσεων σας εκτελώντας ένα πρόγραμμα διατάσεων και αυτό-κινητοποιήσεων. Με την φυσιολογική γήρανση χάνουμε την ευλυγισία των αρθρώσεων και την ελαστικότητα των μυών, αλλά οι θεραπείες για τον καρκίνο μπορούν επίσης να έχουν αντίκτυπο σε αυτή την σημαντική ιδιότητα του μυοσκελετικού συστήματος. Οι τακτικές διατάσεις βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκαμψίας και μπορεί να καθυστερήσουν οποιαδήποτε απώλεια ευλυγισίας.

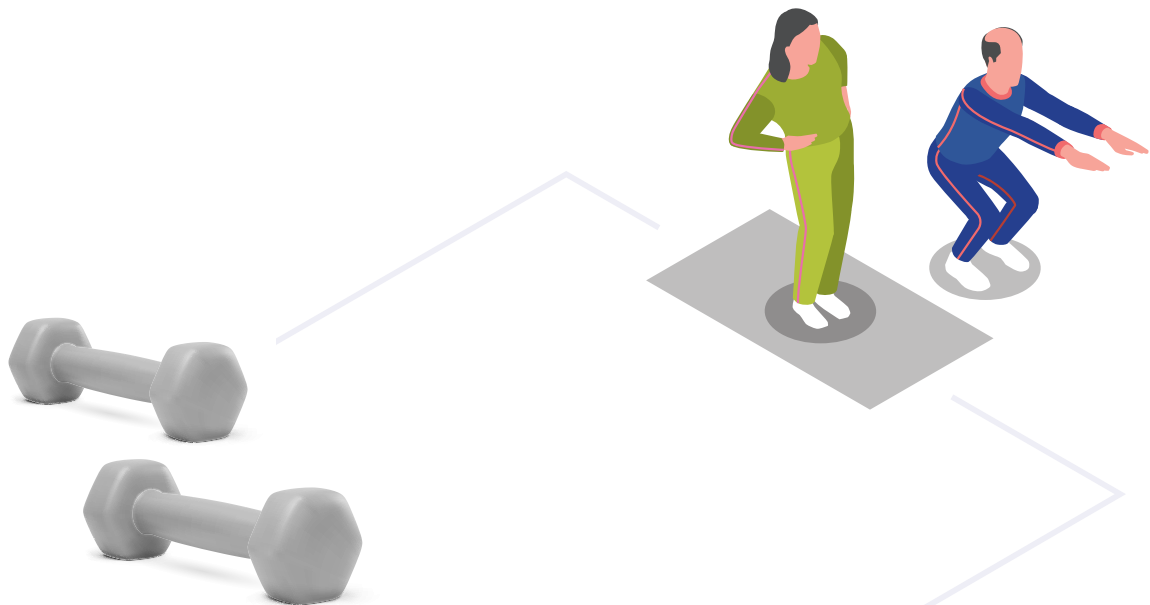
Θα μπορούσατε να εκτελείτε τις διατάσεις στο σπίτι ή να συμμετάσχετε σε ένα μάθημα άσκησης που επικεντρώνεται στις διατάσεις, όπως ένα μάθημα γιόγκα. Θυμηθείτε να επικοινωνήσετε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Πόσο χρειάζεται;

Προσπαθήστε να κάνετε ασκήσεις ευλυγισίας 3-4 φορές την εβδομάδα. Συμπεριλάβετε διατάσεις στα χέρια, τα πόδια και τον κορμό. Σε κάθε συνεδρία, μπορείτε να κάνετε 1-3 σετ 4-6 διαφορετικών διατάσεων. Οποιαδήποτε διάταση κάνετε είναι καλύτερη από καμία.

Συμβουλές για διατάσεις:

- Κάντε πρώτα καλή προθέρμανση.
- Συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά. Μην κρατάτε την αναπνοή σας.
- Διατηρήστε καλή στάση και τεντώστε αργά και σταθερά. Μην ταλαντώνεται στο τελικό εύρος αλλά μείνετε σταθερά στον περιορισμό δηλαδή στο ήπιο τράβηγμα που νιώθετε.
- Τεντωθείτε σε σημείο ήπιας ενόχλησης, αλλά χωρίς πόνο.



> Προγραμματίζοντας μία συνεδρία

Υπάρχουν τρία γενικά μέρη σε μια συνεδρία άσκησης.

Προθέρμανση

Ο στόχος μιας προθέρμανσης είναι να ζεστάνετε τους μυς σας και να αυξήσετε ελαφρώς τους καρδιακούς παλμούς σας. Αυτό προετοιμάζει το σώμα σας για περαιτέρω δραστηριότητα. Μια προθέρμανση θα πρέπει να περιλαμβάνει 5-10 λεπτά αερόβιας δραστηριότητας χαμηλής έντασης σε συνδυασμό με ήπιες διατάσεις. Το περπάτημα στον διάδρομο, η κωπηλατική και το ποδήλατο είναι μερικές ενδεικτικές δραστηριότητες. Τα μηχανήματα αυτά περιλαμβάνονται στο εργαστήριο μας. Πριν από την προπόνηση δύναμης, χρησιμοποιήστε ελαφριά βάρη για να ζεσταθείτε.

Προπόνηση

Αυτό είναι το μέρος της συνεδρίας που γίνεται η ουσιαστική δουλειά. Θα πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες από τους τρεις τύπους ασκήσεων:

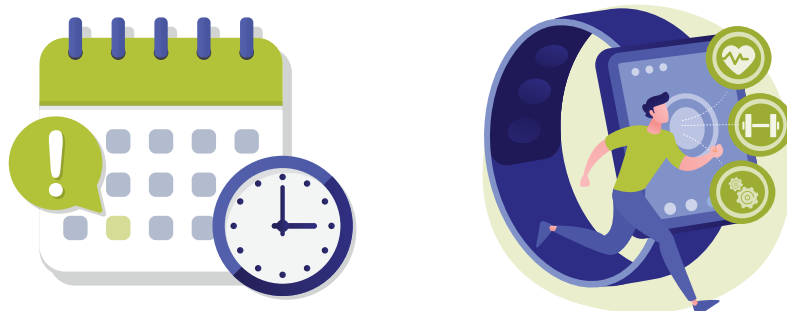
- αερόβια άσκηση,
- ασκήσεις ενδυνάμωσης,
- ασκήσεις ευκαμψίας-ελαστικότητας.

Αποθεραπεία

Η αποθεραπεία επιτρέπει στους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή σας πίεση να επανέλθουν ομαλά στο φυσιολογικό τους. Βοηθά επίσης το σώμα και τους μυς σας να χάσουν τη θερμότητα που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, να αποβληθούν τα μεταβολικά κατάλοιπα και να επέλθει η ομοιοστάση ηρεμίας. Μετά από μια αερόβια άσκηση, εκτελέστε 5-10 λεπτά χαλαρής δραστηριότητας, όπως αργό περπάτημα ή ποδηλασία, και μετά την προπόνηση δύναμης, δοκιμάστε ήπιες διατάσεις.



> Τρόποι παρακίνησης



Μείνετε παρακινήμενοι καταγράφοντας τη φυσική σας δραστηριότητα και παρακολουθώντας την πρόδοό σας.

- Ημερολόγιο άσκησης – Καταγράψτε τη σωματική δραστηριότητα κάθε ημέρας σε ένα έντυπο ημερολόγιο. Καταγράψτε το είδος της δραστηριότητας, πόση ώρα και πόσο έντονα έχετε ασκηθεί.
- Διαδικτυακά – Χρησιμοποιήστε ιστότοπους όπως το athletesmonitoring.com για να καταγράφετε το προπονητικό σας πρόγραμμα.
- Εφαρμογές – Δωρεάν εφαρμογές smartphone παρακολουθούν την κίνησή σας ενώ ασκείστε, εάν κρατάτε το τηλέφωνό σας πάνω σας ή μπορείτε να καταγράψετε τη δραστηριότητά σας αργότερα.
- Gadgets – Ονομάζονται επίσης wearables και αποτελούν συσκευές η οποίες φοριούνται σαν ρολόι ή σαν ζώνη στο ύψος του στήνους. Μπορούν να παρακολουθούν τη δραστηριότητά σας και να μεταφέρουν τα δεδομένα στο smartphone ή τον υπολογιστή σας.
- Συνδυάστε το - Δοκιμάστε την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους με την συμμετοχή σε ένα ομαδικό πρόγραμμα. Ή δοκιμάστε νέες δραστηριότητες, όπως η συμμετοχή σε έναν αθλητικό σύλλογο. Η ποικιλομορφία θα σας βοηθήσει να κρατήσετε το ενδιαφέρον σας ψηλά.
- Φροντίστε να έχετε επιλογές για κακές καιρικές συνθήκες - Ένας συνδυασμός άσκησης σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους θα σας εξασφαλίσει συμμορφωμένους στο πρόγραμμα άσκησης ακόμα κι αν ο καιρός χαλάσει ή αν έχει σκοτεινιάσει.
- Ασκηθείτε παρέα με κάποιον - Ασκηθείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας ώστε να παρακινείτε ο ένας τον άλλον.

➤ Πρόγραμμα παρακολούθησης και καταγραφής της άσκησης και της ευεξίας (Athlete Monitoring)

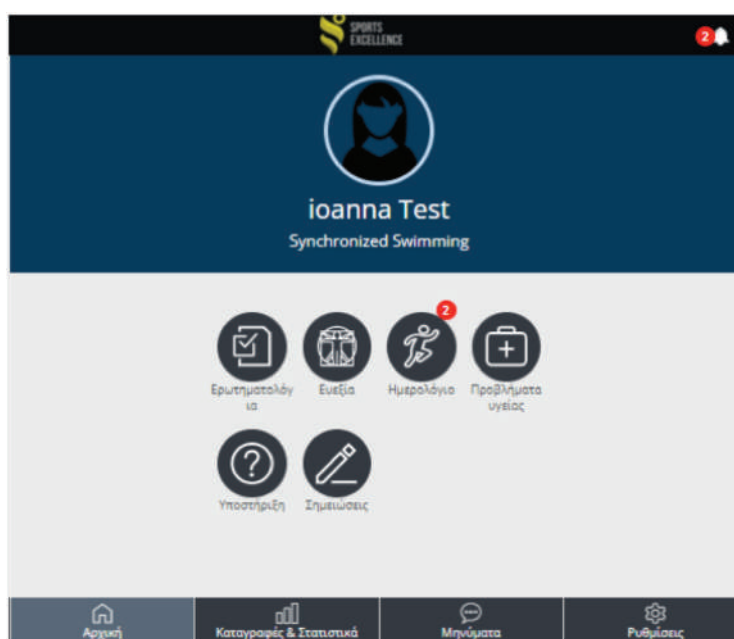
Το πρόγραμμα Athlete Monitoring αποτελεί μία πλατφόρμα καταγραφής και παρακολούθησης του προγράμματος άσκησης. Αυτό επιτυγχάνεται με τον έλεγχο του εσωτερικού φορτίου του ασκούμενου. Ως εσωτερικό φορτίο ορίζουμε όλες τις απαντήσεις του σώματος ως προς μία δραστηριότητα που οδηγούν τον οργανισμό σε επωφελείς-θεραπευτικές προσαρμογές. Το εσωτερικό φορτίο καταγράφεται τόσο με αντικειμενικές μετρήσεις όπως με την καταγραφή της καρδιακής συχνότητας, όσο και με ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Συμπληρώνοντας καθημερινά την προσωπική του καρτέλα στο Athlete Monitoring, ο ασκούμενος μπορεί να ενημερωθεί για “προπονητικά” λάθη που μπορεί να προδιαθέσουν σε τραυματισμό, και με την βοήθεια των φυσικοθεραπευτών να διαμορφωθεί εκ νέου η ένταση της άσκησης. Το Athlete Monitoring διατίθεται και ως app (εφαρμογή) για κινητά με δυνατότητα λήψης από ios και android.

➤ Οδηγίες καταγραφής προπόνησης

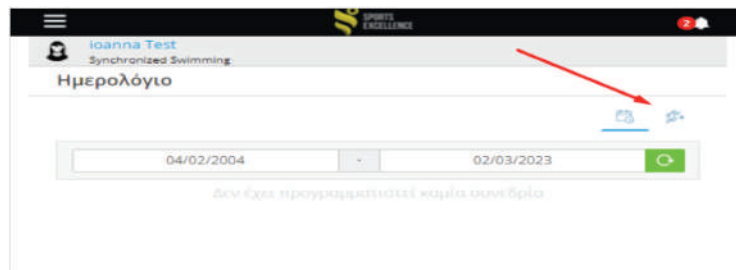
Αφού ολοκληρωθεί η προπόνηση, είναι σημαντικό για τον ειδικό της άσκησης, να γνωρίζει πως νιώσατε. Αυτό του επιτρέπει να είναι πολύ αποτελεσματικός στον σχεδιασμό και εξατομίκευση των προπονήσεων.

Ο αθλητής/ρια χρειάζεται να αφιερώνει 15 δευτερόλεπτα κάθε μέρα για να καταχωρεί αυτές τις πληροφορίες.

Έχοντας μπει στο AthleteMonitoring, στην βασική οθόνη κάντε κλικ στο εικονίδιο Ημερολόγιο:



Στη συνέχεια κάντε κλικ στο εικονίδιο που βρίσκεται πάνω δεξιά:



Στην οθόνη που ακολουθεί πρέπει να απαντήσετε στις πρώτες έξι ερωτήσεις:

A screenshot of the main form in the application, titled 'Ημερολόγιο'. It contains several input fields and dropdown menus. A red arrow points to the first dropdown menu, which has the text 'Παρακαλώ επιλέξτε μια δραστηριότητα' (Please select an activity). Below it is a date field with '24/02/2022'. Then there are fields for 'Πρα έναρξης' (Start time) with 'Επιλέξτε ώρα έναρξης' (Select start time), 'Διάρκεια' (Duration) with '0h30', 'Δυσκολία (RPE)' (Difficulty) with 'Select RPE', and 'Απόλαυση' (Enjoyment) with 'Επιλέξτε απόλαυση' (Select enjoyment). At the bottom is a text area labeled 'Περιεχόμενο / Σχόλια' (Content / Comments). The bottom navigation bar has four icons: 'Αρχική' (Home), 'Καταγραφές & Στατιστικά' (Records & Statistics), 'Μηνύματα' (Messages), and 'Ρυθμίσεις' (Settings).

> Ερωτήσεις:

Επιλέξτε μια δραστηριότητα (Please select an activity)

Ο προπονητής σας, θα σας καθοδηγήσει για την απάντηση που πρέπει να επιλέξετε, ανάλογα με τον τύπο της προπόνησης.

Ημερομηνία (Date)

Εδώ πρέπει να μπει η ημερομηνία στην οποία έγινε η προπόνηση (προτείνεται η σημερινή ημερομηνία).

Ώρα έναρξης (What time did it start?)

Συμπληρώστε την ώρα που ξεκίνησε η προπόνηση.

Διάρκεια (How long was it?)

Συμπληρώστε τη διάρκεια της προπόνησης.

Δυσκολία RPE (How hard was it?)

Εδώ θα συμπληρώσετε την ένταση της προσπάθειας που καταβάλλατε για να ολοκληρώσετε την προπόνηση (πόσο δύσκολη ήταν η προπόνηση). Θα διαλέξετε έναν αριθμό από το 1 (1 = πάρα πολύ εύκολη) έως το 10 (10 = εξαιρετικά έντονη/ μέγιστη προσπάθεια).

Απόλαυση (Did you enjoy it?)

Εδώ θα συμπληρώσετε πόσο ευχάριστη ήταν η προπόνηση (άσχετα με την κούραση που νοιώσατε). Θα διαλέξετε έναν αριθμό από το 0 (0 = η χειρότερη προπόνηση που έχετε κάνει) έως το 10 (10 = η καλύτερη προπόνηση που έχετε κάνει).

Εδώ έχουν ολοκληρωθεί τα απαραίτητα στοιχεία που πρέπει να καταγράψετε. Αν θέλετε, μπορείτε να κάνετε και κάποιο σχόλιο στο πεδίο Σχόλια (Comments). Όλα τα υπόλοιπα μπορείτε να τα παραλείψετε. Για να υποβληθεί η καταγραφή σας, πατήστε στο Υποβολή (Submit).

The screenshot shows a mobile app interface for 'SPORTS EXCELLENCE'. The user is 'Ioanna Test' and the activity is 'Synchronized Swimming'. The form is titled 'Ημερολόγιο' (Calendar) and contains the following fields:

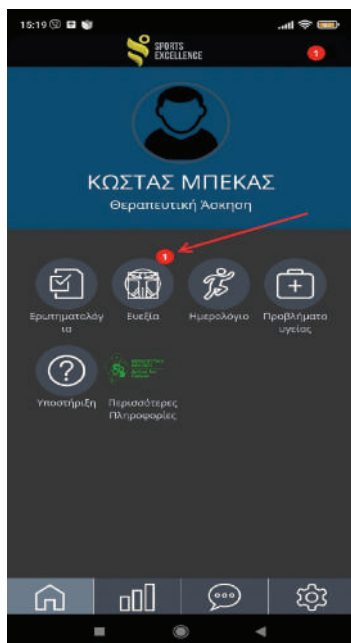
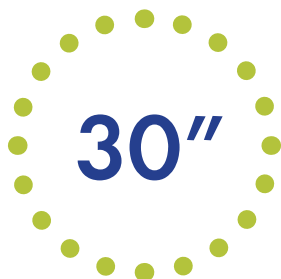
- Χορογραφίες (Κολύμβηση) [Dropdown]
- 24/02/2022 [Text]
- Ώρα έναρξης [Dropdown: 09h30]
- Διάρκεια [Dropdown: 2h00]
- Δυσκολία (RPE) [Dropdown: 6 - Δύσκολη]
- Απόλαυση [Dropdown: 7 - Πολύ ευχάριστη]
- Περιεχόμενο / Σχόλια [Text area]
- Επισυναπτόμενα [Text: Επισύναψη αρχείου]
- Υποβολή [Green button]

The bottom navigation bar includes: Αρχική, Καταγραφές & Στατιστικά, Μηνύματα, and Ρυθμίσεις.

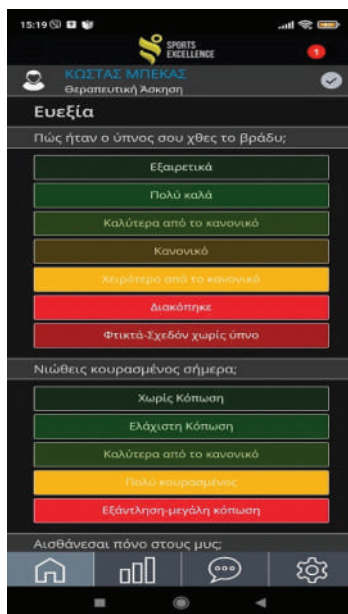
Υπενθύμιση: Βοηθάτε περισσότερο τον/την προπονητή/ριά σας, όταν απαντάτε με την μέγιστη ακρίβεια και ειλικρίνεια.

➤ Οδηγίες για το πρωινό ερωτηματολόγιο ευεξίας

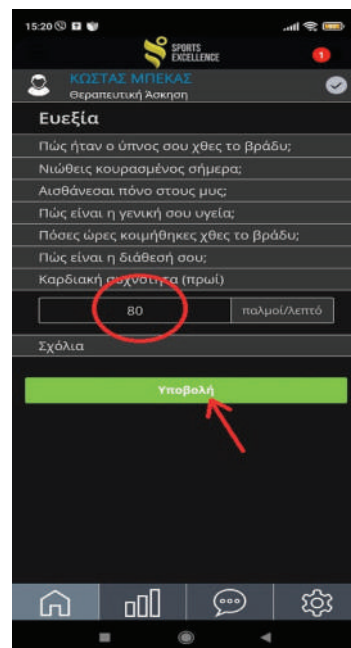
Ο ασκούμενος χρειάζεται να αφιερώνει **30''** κάθε μέρα για να καταχωρεί πληροφορίες, πολύ χρήσιμες για τον φυσιοθεραπευτή και την ιατρική ομάδα.



Μπαίνοντας στο πρόγραμμα, βρισκόμαστε στην κεντρική οθόνη επιλογών. Στην κατηγορία Ευεξία (Wellness) υπάρχει μια κόκκινη ένδειξη που υποδηλώνει ότι σήμερα δεν έχει απαντηθεί το ερωτηματολόγιο ευεξίας.



Συνιστούμε είσοδο στο πρόγραμμα κάθε πρωί όπου θα εμφανίζονται ό ερωτήσεις οι οποίες πρέπει να απαντηθούν. Η διαδικασία είναι απλή και εύκολη. Απλά κάνετε κλικ στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.



Υπάρχει και μια τελευταία ερώτηση που αφορά την καρδιακή συχνότητα που έχετε όταν ξυπνάτε το πρωί (ο φυσιοθεραπευτής σας, θα σας υποδείξει τον σωστό τρόπο μέτρησης). Τέλος, ολοκληρώνετε την καταγραφή, πατώντας στο Υποβολή-(Submit).

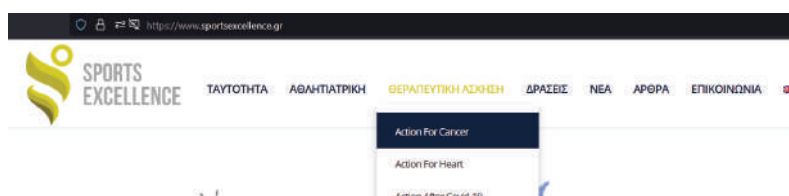
➤ Οδηγίες Καταχώρησης Ραντεβού στο Sports Excellence

Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά οι οδηγίες καταχώρησης ραντεβού στο Sports Excellence.

➤ Οδηγός Καταχώρησης Ραντεβού



Επισκεπτόμαστε την ιστοσελίδα www.sportsexcellence.gr και στη συνέχεια από το κεντρικό μενού κατευθυνόμαστε στην επιλογή «ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ» και έπειτα στην “Action For Cancer”.

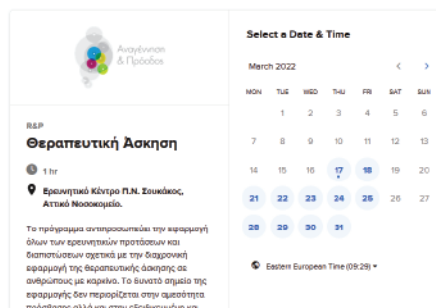


Στη συνέχεια στο τέλος της σελίδας εμφανίζεται η επιλογή «Κλείστε Ραντεβού!» όπως παρακάτω:



Action For Cancer – Ραντεβού

Ύστερα, εμφανίζεται η σελίδα στα δεξιά μας όπου περιέχει μια σύντομη περιγραφή του προγράμματος τη διάρκεια της κάθε επίσκεψης καθώς και την τοποθεσία.



Όροι Χρήσης & Πολιτική Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων

Από δω επιλέγουμε την ημέρα και ώρα που επιθυμούμε να καταχωρήσουμε το ραντεβού μας. Η ένδειξη κάτω από την ώρα αναφέρει τις διαθέσιμες θέσεις που υπάρχουν για τη συγκεκριμένη ώρα.

Αφού επιλέξουμε ημέρα και ώρα πατάμε "Confirm".



Select a Date & Time

March 2022 < > Thursday, March 17

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	1	2	3	4	5	6	14:00 1 spot left
7	8	9	10	11	12	13	15:00 2 spots left
14	15	16	17 *	18	19	20	15:30 2 spots left
21	22	23	24	25	26	27	16:00 2 spots left

Έπειτα στην ίδια σελίδα που βρισκόμαστε θα ανοίξει ένα παράθυρο όπου συμπληρώνουμε κάποια απαραίτητα στοιχεία επικοινωνίας.

Αφού τα συμπληρώσουμε και επιλέξουμε "Schedule Event" θα λάβουμε ένα επιβεβαιωτικό e-mail με πληροφορίες για την προσέλευση μας στο ραντεβού.



Αναγέννηση & Πρόσδος

R&P

Θεραπευτική Άσκηση

1 hr

Ερευνητικό Κέντρο Π.Ν.
Σουκάκος, Αττικό Νοσοκομείο.

14:00 - 15:00, Thursday, March 17, 2022

Eastern European Time

Enter Details

First Name *

Last Name *

Email *

ΑΜΚΑ *

Επιθυμώ να λαμβάνω νέα και ενημερώσεις της "Αναγέννηση & Πρόσδος".

☐ Ναι

Συναινώ στην αποθήκευση των στοιχείων μου για λόγους επικοινωνίας μαζί μου προς απάντηση της αιτήσεώς μου. *

☐ Ναι

Μία ημέρα πριν το προγραμματισμένο ραντεβού μας θα λάβουμε και ένα SMS υπενθύμισης στο κινητό που έχουμε καταχωρήσει νωρίτερα.

Εάν χρειαστείτε οποιαδήποτε βοήθεια ή πληροφορίες είμαστε στην διάθεση σας:
E-mail: afc@sportsexcellence.gr, Τηλέφωνο: 6955 190 208

> Αναζητώντας υποστήριξη



Το να διαγνωστεί κανείς με καρκίνο μπορεί να είναι συντριπτικό.

Στο Sports Excellence, καταλαβαίνουμε ότι δεν αφορά μόνο τη θεραπεία ή την πρόγνωση. Το να έχετε καρκίνο επηρεάζει τον τρόπο που ζείτε, εργάζεστε και σκέφτεστε. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τις πιο σημαντικές σχέσεις σας.

Όταν η αναστάτωση και η αλλαγή συμβαίνουν στη ζωή μας, η συζήτηση με κάποιον που καταλαβαίνει μπορεί να βοηθήσει σημαντικά.

Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να επηρεάσει κάθε πτυχή της ζωής σας. Πιθανότατα θα βιώσετε μια σειρά συναισθημάτων. Ο φόβος, η λύπη, το άγχος, ο θυμός και η απογοήτευση είναι όλα συχνές αντιδράσεις. Ο καρκίνος δημιουργεί επίσης συχνά πρακτικά και οικονομικά ζητήματα. Υπάρχουν πολλές πηγές υποστήριξης και πληροφοριών που θα βοηθήσουν εσάς, την οικογένειά σας και τους φροντιστές σας, να διαχειριστείτε όλα τα στάδια της εμπειρίας του καρκίνου, όπως:

- πληροφορίες για τον καρκίνο και τη θεραπεία του
- πρόσβαση σε προνόμια και προγράμματα για τη μείωση των οικονομικών επιπτώσεων της θεραπείας του καρκίνου
- υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας και βοήθεια στο σπίτι
- βοηθήματα και συσκευές
- ομάδες και προγράμματα υποστήριξης
- συμβουλευτικές υπηρεσίες. Η διαθεσιμότητα των υπηρεσιών μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον τόπο διαμονής σας και ορισμένες υπηρεσίες μπορεί να είναι δωρεάν, αλλά άλλες ενδέχεται να έχουν κόστος. Για να βρείτε καλές πηγές υποστήριξης και πληροφοριών, μπορείτε να μιλήσετε με τον κοινωνικό λειτουργό ή τη νοσηλεύτρια στο νοσοκομείο ή το κέντρο θεραπείας σας.

> Συχνές Ερωτήσεις

Αυτή η λίστα μπορεί να σας φανεί χρήσιμη όταν σκέφτεστε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στους γιατρούς σας και στους επαγγελματίες της άσκησης σχετικά με την άσκηση κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Εάν σας δώσουν απαντήσεις που δεν καταλαβαίνετε, ζητήστε διευκρίνιση.

> Ερωτήσεις για τους γιατρούς σας

- Μπορώ να ασκώμαι ενώ κάνω αυτή τη θεραπεία;
- Υπάρχουν προφυλάξεις που πρέπει να πάρω ή τύποι άσκησης που πρέπει να αποφεύγω;
- Έχω port/PICC line/αντλία χημειοθεραπείας/στομία. Τι προφυλάξεις πρέπει να πάρω;
- Δεν έχω ασκηθεί πολύ στο παρελθόν. Χρειάζεται πρώτα να κάνω κάποιο γενικό έλεγχο υγείας;

> Ερωτήσεις για τους επαγγελματίες της άσκησης σας

- Μπορείτε να μιλήσετε στην ιατρική μου ομάδα για το πρόγραμμα άσκής μου;
- Τι θα λάβετε υπόψη όταν ετοιμάζετε ένα πρόγραμμα άσκησης για κάποιον με το ιατρικό ιστορικό μου;
- Μπορώ να ξεκινήσω σιγά-σιγά;
- Πώς θα ξέρω ότι κάνω σωστά τις ασκήσεις;
- Τι πρέπει να κάνω εάν αισθάνομαι πόνο κατά την άσκηση;
- Τι γίνεται αν νιώθω πολύ αδιαθεσία για να ασκηθώ;
- Πόσος χρόνος μπορεί να μεσολαβήσει για να αρχίσω να βλέπω κάποια οφέλη από αυτό το πρόγραμμα άσκησης;



> Προγραμματισμός της άσκησης μου

Τι άσκηση;

Πόση ώρα;

Πόσο συχνά;

Πόσο έντονα;

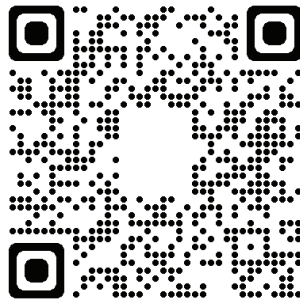
Τι να προσέξω;

Περισσότερες πληροφορίες
για το πρόγραμμα
καθώς και τον προγραμματισμό
των ραντεβού σας
σαρώστε το QR Code.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Τηλ: **6955 190 208**

E-mail: **afc@sportsexcellence.gr**



Βιβλιογραφία

1. Cancer Council Australia (2019). Exercise for People Living with Cancer: A guide for people with cancer, their families and friends. ISBN 978 1 925651 46 1.
2. Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., ... Schmitz, K. H. (2019). Exercise Guidelines for Cancer Survivors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2375–2390.
3. Rock, C. L., Doyle, C., Demark-Wahnefried, W., Meyerhardt, J., Courneya, K. S., Schwartz, A. L., ... Gansler, T. (2012). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 62(4), 242–274.
4. Schmitz, K. H., Campbell, A. M., Stuver, M. M., Pinto, B. M., Schwartz, A. L., Morris, G. S., Matthews, C. E. (2019). Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*.
5. Schmitz, K. H. (Ed.). (2020). *Exercise Oncology*. Switzerland: Springer Nature.
6. Κεντρικό Συμβούλιο Υγείας - ΚΕΣΥ. (2018). *Η Θεραπευτική Άσκηση ως Συμπληρωματική Θεραπεία στον Καρκίνο_Κατευθυντήριες Οδηγίες*.

