

CZY RUCH PO NOWOTWORZE JEST BEZPIECZNY?

Najważniejsze na start

W większości przypadków **ruch po nowotworze jest bezpieczny i zalecany**, a dobrze dobrana aktywność może poprawić: kondycję, siłę, samopoczucie, jakość snu i zmniejszyć przewlekłe zmęczenie po leczeniu (tzw. cancer-related fatigue).

To nie znaczy, że trzeba ćwiczyć „na siłę”. Najważniejsze jest: **bezpiecznie, stopniowo, regularnie**.

Kiedy ruch jest szczególnie ważny?

Jeśli zauważasz:

- spadek siły i wydolności
- szybkie męczenie się
- sztywność i ograniczenie ruchu po operacji
- lęk przed ruchem (bo „coś się stanie”)
- przewlekłe zmęczenie po chemioterapii / radioterapii

W tych sytuacjach dobrze dobrany plan ćwiczeń często daje realną poprawę.

Bezpieczne „minimum” – do czego dążyć (realistycznie)

Wytyczne międzynarodowe najczęściej wskazują cel:

- **ok. 150 min/tydzień** ruchu aerobowego w umiarkowanej intensywności (np. marsz),
- plus **2 dni/tydzień** ćwiczeń wzmacniających (lekko–umiarkowanie).

Jeśli teraz to za dużo: zaczynamy od mniejszej dawki i dochodzimy do celu.

Jak sprawdzić intensywność? (najprościej)

Test rozmowy:

- Umiarkowana intensywność = możesz mówić, ale czujesz, że „pracujesz”.
- Zbyt mocno = nie jesteś w stanie wypowiedzieć pełnego zdania.

Bezpieczny start – plan na 7 dni

Dzień 1–3

- 10–15 min spaceru (w 2 częściach, jeśli trzeba)
- 3–5 minut bardzo delikatnej mobilizacji (ramiona, kręgosłup piersiowy, biodra)

Dzień 4–7

- 15–25 min spaceru (spokojne tempo)
- 2 krótkie serie ćwiczeń siłowych „na start” (np. wstawanie z krzesła, ściana–pompki, guma oporowa)

Zasada: po ćwiczeniach masz czuć się „lepiej albo podobnie”, nie „złamany”.

Co jest normalne, a co nie?

Normalne po ćwiczeniach:

- lekka zadyszka w trakcie
- umiarkowane zmęczenie
- delikatne zakwasy (do 24–48 h)

Sygnaly ostrzegawcze – przerwij i skonsultuj:

- ból w klatce piersiowej, omdlenie, silne kołatanie serca
- duszność „nieadekwatna” do wysiłku
- nagły obrzęk kończyny lub wyraźne nasilenie obrzęku
- krwawienie, gorączka, nasilający się ból pooperacyjny
- silny ból kości/kręgosłupa przy podejrzeniu przerzutów do kości (tu zawsze plan ustala się indywidualnie)

Kiedy szczególnie warto ćwiczyć pod okiem fizjoterapeuty?

- po dużej operacji (np. mastektomia, operacje jamy brzusznej)
- przy obrzęku limfatycznym
- po radioterapii w obrębie klatki piersiowej
- przy bardzo dużym zmęczeniu (cancer-related fatigue)
- przy bólu i ograniczeniach ruchu, których nie umiesz bezpiecznie „rozruszać”

Najczęstszy błąd pacjentów

„Czekam aż będę miał siłę”.

Paradoks: często siła wraca **właśnie dzięki bardzo delikatnemu, regularnemu ruchowi**.

Źródła i inspiracje:

Materiał edukacyjny opracowany na podstawie aktualnych zaleceń i wytycznych organizacji zajmujących się rehabilitacją onkologiczną, m.in.:

- American College of Sports Medicine (ACSM)
- American Cancer Society
- National Health Service (NHS, Wielka Brytania)
- National Lymphedema Network
- aktualnych rekomendacji rehabilitacji onkologicznej

CRMed – Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne

ul. Wolności 20, 44-100 Gliwice

 **698 158 611**

 www.crmed.com.pl

Specjalizujemy się w fizjoterapii i rehabilitacji onkologicznej, pomagając pacjentom bezpiecznie wracać do sprawności po leczeniu nowotworowym.

Informacja

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej.

W przypadku wątpliwości zalecamy kontakt z lekarzem lub fizjoterapeutą.