



Praktická príručka ako zvýšiť pohyb pre ľudí s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu

(mCRC - metastatickým kolorektálnym
karcinómom/mGC - metastatickým
karcinómom žalúdka/mPAC
- metastatickým karcinómom
pankreasu)

Program MyMove



Vitajte v programe MyMove!

MyMove je súčasťou programu SHAPE, ktorý poskytuje ľuďom s metastatickou rakovinou trávacieho traktu a ich rodinám podporu v oblasti životného štýlu.

Táto brožúra bola vyvinutá na základe informácií od ľudí s rakovinou, ako aj od odborníkov na rakovinu a špecialistov na cvičenie vhodné pre ľudí s rakovinou.

Dnešok je ten najlepší deň na to, aby ste začali a pohyb sa stal súčasťou vášho života. V podstate niekoľko štúdií preukázalo, že ak máte rakovinu, zvýšený pohyb môže mať mnoho pozitívnych účinkov na vaše fyzické zdravie, náladu a kvalitu života.

Program MyMove vám pomôže začleniť pohyb – vrátane fyzickej aktivity a cvičenia – do života počas 8-týždňového obdobia. Ak využívate program MyMove ako svojho sprievodcu, vaším cieľom bude **viac sa hýbať**.

Do týždenného plánovača si každý deň a každý týždeň zaznamenávajte, ako sa cítite. Uvarili ste si dnes nejaké jedlo? Vyšli ste si na prechádzku alebo do záhrady? Vyskúšali ste MyMove zostavu na cvičenie?

Váš pohyb bude závisieť od toho, ako sa cítite – niektoré dni budete vládvať viac, iné menej. Zlatým pravidlom je načúvať svojmu telu.

Robte, čo sa vám dá; keď môžete urobiť viac, urobte viac!

Skôr ako začnete, nezabudnite na 4 veci:

TRPEZLIVOSŤ

Buďte trpezliví. Každý je iný. Nezabúdajte, že to môže chvíľu trvať! Začnite pomaly a doprajte si veľa oddychu.

NAPREDOVANIE

Pracujte na ňom. Keď sa na to cítite, vyskúšajte nové veci. Vždy načúvajte svojmu telu a v prípade potreby vykonajte zmeny.

POZITIVITA

Sústredte sa na pozitívne veci. Zaznamenajte, čo ste dosiahli – aj keď ste si naplánovali 30-minútovú prechádzku a urobili ste iba jeden krok... je to krok správnym smerom.

VYTRVALOSŤ

Nepoľavujte a nezastavujte sa. Aj ten najmenší pohyb môže byť prospešný. Dajte si predsavzatie, že MyMove sa stane súčasťou vášho života počas nasledujúcich ôsmich týždňov.

NAJLEPŠIE
TIPY

Zapojte priateľov a rodinu. Buďte pre seba navzájom a ľudí v okolí inšpiráciou.

Prečo sa hýbať?



Vedecké dôkazy potvrdzujú potenciálne prínosy fyzickej aktivity a cvičenia vo všetkých fázach liečby rakoviny.

POZITÍVNE EMÓCIE

Fyzická aktivita má pozitívny vplyv na vašu náladu, čím pomáha pri ťažkostiach, ako je depresia alebo úzkosť. Pomôže vám tiež cítiť sa sebavedomejšie a zvýši vašu nezávislosť¹⁻³

CELKOVÝ POCIT ZDRAVIA

Fyzický pohyb zlepšuje celkovú kvalitu vášho života, ktorá zahŕňa fyzické, duševné a spoločenské fungovanie^{1,2,4}

PREŽITIE

Je dokázané, že zvýšená fyzická aktivita môže ľuďom s metastatickým kolorektálnym karcinómom predĺžiť život¹⁹

KONDÍCIA SRDCA A SVALOV

Pohyb vám pomáha zachovať a zlepšiť kondíciu srdca a svalov pred, počas a po liečbe^{2,4-13}

ZMIERNENIE VEDĽAJŠÍCH ÚČINKOV

Fyzická aktivita môže zmierniť niektoré vedľajšie účinky liečby rakoviny, ako je únava alebo bolesť kĺbov^{2,4,6-8,14-18}

ZDRAVIE KOSTÍ

Silové cvičenie (posilňovanie) môže mať pozitívny vplyv na zdravie kostí²⁰

Vytvorte si prostredie, ktoré vám najviac vyhovuje:
pustite si hudbu, choďte von, vyskúšajte nové veci,
popremýšľajte o tom, čo chcete robiť!



Predstavujeme program MyMove

Každý boj s rakovinou je iný – a veci sa menia z jedného dňa na druhý. Počas ôsmich týždňov sa snažte, aby bol pohyb súčasťou vášho života spôsobom, ktorý vám dáva zmysel.

Niektoré dni sa budete môcť hýbať viac ako iné. Niektoré dni budete musieť viac oddychovať. Pri MyMove objem toho, čo vykonáte závisí od toho, ako sa deň po dni cítite.

Aký druh pohybu môžete vykonať dnes?

NAJLEPŠIE
TIPY

Robte každý deň, čo je vo vašich silách. Keď dokážete urobiť viac, urobte viac. Program MyMove je prvý krok: silný základ, na ktorom môžete stavať.



Deň na oddych

Niektoré dni môže byť náročné vôbec hýbať sa. Ak sa na to cítite, môžete skúsiť:

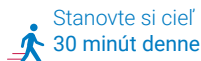
- čítať knihy
- pozeráť televíziu alebo film s priateľmi alebo rodinou
- pripraviť jednotlivé jedlá počas dňa
- skladať bielizeň

Deň začiatku fyzickej aktivity

To znamená všetko, čo vaše telo dá do pohybu. Vyskúšajte:

- vybrať sa na ľahkú prechádzku do miestneho parku s priateľmi – alebo psom!
- vyjsť si do záhrady
- nakúpiť si potraviny

Začínajte pomaly a postupne zvyšujte aktivitu. Snažte sa o 30 minút pohybu denne, buď naraz, alebo si ho rozdeľte na celý deň.



Deň začiatku cvičenia

„Cvičenie“ sa môže javiť ako strašidelné slovo, ale znamená to čokoľvek, čo vaše telo trochu viac rozohýbe. Vyskúšajte:

- Zostavy MyMove na cvičenie (zadná strana tejto brožúry)
- Beh alebo rýchlu chôdzu
- Plávanie
- Posilňovanie

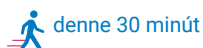
Začínajte pomaly a postupne pridávajte až dosiahnete 30 minút. Snažte sa vybudovať si rutinu cvičenia dvakrát do týždňa.



Deň, keď sa cítite pri sile

Snažte sa o 30 minút fyzickej aktivity: to znamená všetko, čo vaše telo rozohýbe. Prijmite rozhodnutie, že sa budete viac hýbať. Počítajte každý jeden pohyb!

Usilujte sa dosiahnuť cieľ 30 minút cvičenia. Pokúste sa zacvičiť celú zostavu MyMove. Nabudúce si vyskúšajte ďalšiu MyMove zostavu na cvičenie!



Ako sa mám hýbať? Ďalšie tipy nájdete na zadnej strane tejto brožúry.

Týždenný plánovač MyMove

Pomocou tohto plánovača zaznamenávajúce svoj pohyb každý deň, každý týždeň. Ako ste sa dnes cítili?

Aký druh pohybu ste vykonali?

Vždy načúvajte svojmu telu.

Nezabudnite, že možno budú potrebné určité zmeny.

Pustite sa do toho!

ŠTVRTOK

**POHYB
PONDELOK**

**Začnite týždeň
rozhýbaním
tela**

**DOBRÁ NÁLADA
PIATOK**

**Je to „piatok s dobrou
náladou“ – urobte niečo,
vďaka čomu sa budete
cítiť dobre**

NAJLEPŠIE
TIPY

Skúšanie nových vecí. Zmena pozitívne vplýva na vaše zdravie a pohodu. Všetko je to o vašej radosi z pohybu

UTOROK

**PRECHÁDZKA
STREDA**

Choďte v stredu na
„Nordic Walking“

SOBOTA

**SPAVÁ
NEDEĽA**

Nezabudnite si vždy
vyhradiť čas na oddych

MyMove: Najčastejšie otázky

Je program MyMove bezpečný?

Program MyMove bol vytvorený na základe usmernení, aké cvičenia môžu vykonávať ľudia s rakovinou. Je to bezpečný východiskový bod a jeho cieľom je, aby sa pohyb stal súčasťou vášho života.

To, koľko sa vám toho podarí urobiť každý deň, závisí od toho, ako sa cítite – niektoré dni budete môcť urobiť viac, iné menej. Zlatým pravidlom je načúvať svojmu telu. Ak pociťujete bolesť, nepohodlie alebo únavu, mali by ste spomaliť alebo prestať s pohybom. Ak to bude pokračovať, prehodnoťte, čo robíte, a zväžte vykonanie zmien. Je vhodné porozprávať sa s lekárom alebo zdravotnou sestrou predtým, ako začnete program MyMove, alebo ak pociťujete bolesť, nepohodlie alebo únavu.

Bude mať cvičenie vplyv na moju liečbu?

Cvičenie počas liečby rakoviny môže mať pozitívne účinky, napr. na udržanie zdravého srdca a svalovej kondície. Je možné, že počas liečby sa budete musieť vyhnúť niektorým druhom cvičenia. Z toho dôvodu by ste sa pred začatím programu MyMove mali

porozprávať so zdravotnou sestrou alebo lekárom a prečítať si časť „Bezpečnosť na prvom mieste“, ktorú nájdete v tejto brožúre.

Môžem požiadať aj iných ľudí, aby mi pomohli?

Áno, určite. Nájdite si priateľa alebo rodinného príslušníka, ktorý je ochotný a schopný bojovať spolu s vami. Budete sa pri tom baviť a môžete sa inšpirovať navzájom aj ostatných okolo seba.

Čo mám urobiť, aby sa pohyb stal súčasťou môjho každodenného života?

Vydeľte si naň čas vo svojom týždennom rozvrhu. Cieľ je postupovať spôsobom, ktorý vám vyhovuje!

Ako môžem urobiť fyzickú aktivitu a cvičenie zábavnejšími?

Zamyslite sa nad tým, čo máte radi. Môžete si pustiť hudbu alebo skúsiť byť aktívni spolu s priateľmi. Existuje množstvo rôznych druhov pohybu, ktoré si môžete vyskúšať, a ich prestriedanie pozitívne vplýva na vaše zdravie a pohodu. Všetko je to o vašej radosi z pohybu!

Ďalšie tipy nájdete na zadnej strane tejto brožúry

Bezpečnosť na prvom mieste

Pri liečbe a rekonvalescencii sa môže stať, že si vybranú aktivitu budete musieť prispôbiť.

Pred začatím fyzickej aktivity alebo programu cvičenia by ste sa mali vždy poradiť s lekárom alebo zdravotnou sestrou, najmä ak ste podstúpili operáciu.

Napríklad, možno budete musieť upraviť svoju fyzickú aktivitu, ak²¹:

- Máte **veľmi nízku hladinu železa v krvi** (ťažká anémia) – mali by ste sa vyhnúť namáhavejšiemu cvičeniu, ale môžete pokračovať v dennej fyzickej aktivite
- Máte nízku **odolnosť voči infekciám** (oslabená imunita) – mali by ste sa vyhýbať verejným posilňovniam alebo bazénom
- Trpíte silnou **únavou** (vyčerpanie) – možno bude vhodné začať pomaly a postupne zvyšovať záťaž
- Podstupujete **rádioterapiu** – mali by ste sa vyhnúť plávaniu
- Máte **katéter alebo sondu na podávanie výživy** – v oblasti katétra/sondy by ste sa mali vyhýbať namáhaniu svalov a vode
- Okrem **rakoviny** máte **d ďalšie ochorenia** – po konzultácii s lekárom alebo zdravotnou sestrou by ste mali zväžiť úpravu programu
- Stratili **ste citlivosť v rukách alebo chodidlách** (periférna neuropatia) – možno budete potrebovať venovať zvýšenú pozornosť vykonávaniu určitých pohybov v dôsledku slabosti alebo straty rovnováhy.

NAJLEPŠIE
TIPY

Vždy majte na pamäti, prečo sa hýbete. Fyzická aktivita prináša pozitíva vám, vašej rodine i vašim priateľom.

MyMove: Kde nájdete viac informácií

Digestive Cancers Europe (DiCE)

Prepožičiava hlas ľuďom so všetkými typmi rakoviny tráviaceho ústrojenstva (vrátane rakoviny hrubého čreva a konečníka). Organizácia poskytuje podporu pacientom a opatrovateľom.

<https://digestivecancers.eu>

The Global Colon Cancer Association

Reaguje na širokú škálu problémov, ktoré sa týkajú kolorektálneho karcinómu a vplýva na komunity so všeobecným zameraním v oblasti zdravotnej starostlivosti. Spolupracuje s viac ako 40 organizáciami pacientov na celom svete.

<https://www.globalcca.org>

WebMD

Ak sa chcete dozvedieť viac o mCRC, WebMD poskytuje informácie o ochorení vrátane diagnostiky a testov, liečby a starostlivosti, prežívania a hospodárenia, podpory a zdrojov.

<https://www.webmd.com/colorectal-cancer/default.htm>

Európsky register profesionálnych športových inštruktorov (EREPS)

U pacientov, ktorí hľadajú podporu u osobného trénera, sa uistite, že spĺňa miestne akreditačné požiadavky vašej krajiny. Európsky register profesionálnych športových inštruktorov (EREPS) je nezávislý register inštruktorov, trénerov a učiteľov pracujúcich v európskom sektore zdravia, kondície a fyzickej aktivity.

<https://www.ereps.eu>

Ako sa mám hýbať?



FYZICKÁ AKTIVITA

Strany 14 – 15

Existuje veľa rôznych typov fyzickej aktivity, ktoré možno vyskúšať. Každý deň berte veci, tak ako prichádzajú, a vždy načúvajte svojmu telu.



CVIČENIE

Strany 16 – 24

Zostavy MyMove na cvičenie navrhol expert na rehabilitačné cvičenia a cvičenia pri rakovine. Sú zostavené tak, aby u pacienta zvýšili bezpečnosť a sebedomie pri vykonávaní každodenných činností.

Fyzická aktivita



Načúvajte svojmu telu – povie vám všetko, čo potrebujete vedieť: Ak zistíte, že sa už cítite alebo vyzeráte lepšie, postupne zvyšujte svoj pohyb. Ak cítite bolesť, nepohodlie alebo únavu, mali by ste spomaliť alebo zastaviť pohybové aktivity. Ak tieto javy budú pokračovať, prehodnotte, čo robíte, a vykonajte úpravy.



Vyrazte do záhrady alebo choďte sa prejsť do miestneho parku – vychutnajte si čerstvý vzduch a slnečné lúče!



Stretnete veľa ľudí. Nájdite si priateľov, ktorí sa s vami budú venovať pohybovým aktivitám. Budete sa vzájomne motivovať a inšpirovať.



Vyskúšajte „Nordic walking“ – využite šancu chodiť o čosi rýchlejšie ako zvyčajne. Alebo sa pridajte k nejakej skupine chodcov.



Nájdite si miestnu podpornú skupinu pre pacientov s rakovinou. Dohodnite si stretnutie, je väčšia pravdepodobnosť, že tam prídete.



Choďte so psom na 30-minútovú prechádzku – ak nemáte psa, môžete si ho požičať!



Vystúpte z autobusu o zastávku skôr a prejdite sa. Stojte, neseďte.

MyMove zostavy na cvičenie

Obe MyMove zostavy na cvičenie navrhnuté tak, aby prospievali všetkým hlavným svalovým skupinám tela, napomáhali držaniu tela a spevnili ho:

- Sila
- Flexibilita
- Motorické zručnosti (koordinácia, rovnováha, agilita)
- Rozsah pohybov

Môžete si vybrať, ktorú z dvoch MyMove zostáv na cvičenie v daný deň vyskúšate.



Nezabudnite:

- Sústreďte sa na to, čo robíte
- Majte kontrolu nad svojimi pohybmi
- Načúvajte svojmu telu – povie vám všetko, čo potrebujete vedieť
- Záťaž zvyšujte primerane – začínajte pomaly. Keď dokážete urobiť viac, urobte viac!

Ako cvičiť zostavy MyMove

Začnite tým, čo zvládnete, a pomaly zvyšujte počet opakovaní cviku v rámci zostavy.

Keď sa cítite pri sile, môžete sa pokúsiť pohybovať rýchlejšie. Môžete podľa potreby tiež predĺžiť alebo skrátiť čas odpočinku.

V ideálnom prípade by ste sa mali snažiť vykonať každý cvik osemkrát pred tým, ako v zostave prejdete na ďalší cvik.

Pri niektorých cvikoch nájdete návod, ako zvýšiť záťaž (progresia).

Zostava 1



Jednoduchý podrep

1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku ramien. Ruky uvoľnite.
2. Jedným pohybom zdvihnite obe ruky pred seba do výšky ramien a zároveň urobte podrep.
3. Vráťte sa do pôvodnej polohy tak, že ruky spustíte dole a vystriete sa.

1

Krok s otvoreným náručím

1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Dlane spojte pred sebou vo výške ramien.
2. Jednou nohou vykročte dozadu a oblúkom otvorte náruč.
3. Vráťte sa do pôvodného postavenia tak, že vykročíte dopredu a vráťte ruky do východiskovej polohy. Hneď zopakujte to isté s druhou nohou, aby sa končatiny prestriedali.

Progressia: Ohnite sa v kolenách, kým sa koleno vzadu nedostane tesne nad podlahu.



Kízávé cvičenie s nohou

1. Držte sa stoličky. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov.
2. Jedným pohybom sklznite rukou nadol po vonkajšej strane nohy a súčasne opačnú nohu dvíhajte dozadu.
3. Vráťte sa do pôvodnej polohy posunutím ruky nahor a nohy do vzpriameného postavenia. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

Progressia: Nohu dvíhajte dozadu a trup predkláňajte dovtedy, kým nebude telo v jednej priamke od hlavy až po pätu.

3



Dotyk na kríž

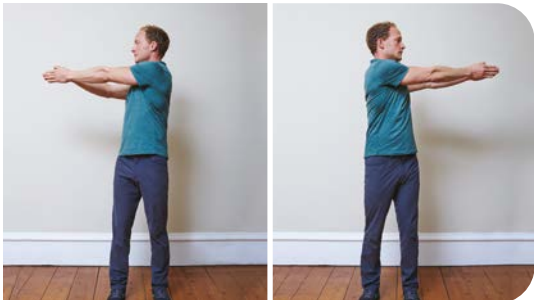
1. Stoje vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku ramien. Jedna ruka je zdvihnutá nahor do jednej strany. Sledujte ruku.
2. S vystretou rukou vytáčajte trup a ohnite v páse a dotknite sa kolena na opačnej nohe. Po celý čas sledujte ruku.
3. Zdvihnutím ruky sa vráťte do východiskového postavenia. Po celý čas sledujte ruku. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

4

Vy kročenie a otočenie

1. Stoje vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Dlane spojte pred sebou vo výške ramien. Sledujte svoje ruky.
2. Vykročte dopredu, potom vytáčajte trup so spojenými rukami smerom na bok. Stále sledujte svoje ruky.
3. Ruky vráťte do východiskovej polohy pred seba a urobte krok späť, ktorým sa vrátite do pôvodného postavenia. Stále sledujte svoje ruky. Zopakujte to isté aj do opačnej strany, aby ste prestriedali smer.

5



Vytáčanie trupu v stoji

1. Stoje vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Dlane spojte pred sebou vo výške ramien. Sledujte svoje ruky.
2. Vytáčajte trup a sledujte pri tom ruky.
3. Pokračujte v plynulom otáčaní na opačnú stranu. Stále sledujte svoje ruky.

6



Kľúk o stenu

1. Stojte vzpriamene a čelom k stene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Oprite ruky o stenu tak, aby boli vo výške ramien. Telo je vystreté.
2. Ohnite sa v lakťoch ako pri kľuku, a prisúvajte telo bližšie k stene.
3. Vystríte ruky a vráťte sa do východiskovej polohy.

7

8

Udržanie rovnováhy na jednej nohe

1. Stojte vzpriamene. Držte sa stoličky. Rozkročte nohy na šírku bokov. Preneste váhu na nohu, ktorá je bližšie k stoličke.
2. Ohnite nohu v kolene a vystríte ju pred seba. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

Progressia: Nedržte sa stoličky.



Urobte si prestávku, najviac minútu. Ak sa na to cítite, skúste si celú zostavu zopakovať.

.....

Zostava 2



Výpad

1. Držte sa stoličky. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov, jednu nohou vykročte.
2. Prejdite do podrepu a hornú časť tela držte vo vzpriamenej polohe. Svoju váhu preneste na pätu nohy vpredu.
3. Vráťte sa do východiskového postavenia vzpriamením sa. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

Progressia: Ohnite sa v kolenách tak, aby ste mali koleno vzadu tesne nad podlahou alebo sa nedržte stoličky!



Golfový podrep

1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku ramien. Ruky zopnite a zdvihnite ich nahor vystreté do jednej strany. Sledujte svoje ruky.
2. Plynulým pohybom presuňte ruky pred seba a zároveň urobte podrep. Držte ruky vystreté. Sledujte ruky a udrzte postoj.
3. Presuňte ruky na opačnú stranu, pričom stojte vzpriamene. Stále sledujte svoje ruky.

Progressia: Urobte podrep tak, aby stehná boli rovnobežné s podlahou.



Zákop

1. Stojte vzpriamene. Držte sa stoličky. Rozkročte nohy na šírku bokov. Váhu preneste na nohu, ktorá je bližšie k stoličke.
2. Urobte zákop.
3. Vráťte sa do východiskového postavenia. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

Progressia: Bez stoličky!



4

Krok vzad

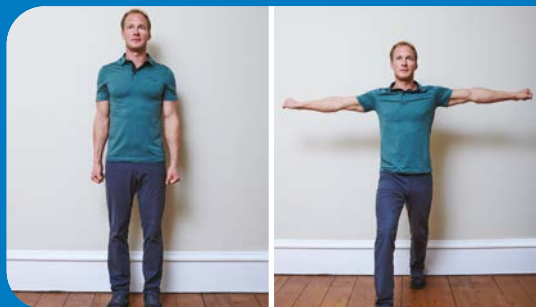
1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku ramien. Ruky si dajte za chrbát.
2. Urobte krok vzad, zatiaľ čo máte ruky zopnuté za chrbtom.
3. Urobte krok vpred a vráťte sa do východiskového postavenia. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

Progresia: Ohnite sa v kolenách tak, aby ste mali koleno vzadu tesne nad podlahou.

Vykročenie s rozpaženými rukami

1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Ruky sú uvoľnené.
2. Plynulým pohybom vykročte dopredu a upažte ramená.
3. Vráťte sa do východiskového postavenia tak, že vykročíte dozadu a zároveň ruky pripažíte. Hneď zopakujte to isté s druhou nohou, aby sa končatiny prestriedali.

Progresia: Ohnite sa v kolenách tak, aby ste mali koleno vzadu tesne nad podlahou.



5



Úkrok

1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Ruky zdvihnite pred seba do výšky ramien.
2. Ukročte na jednu stranu, pričom koleno a prsty na nohách musia smerovať dopredu. Ruky držte zdvihnuté pred sebou.
3. Vráťte sa do východiskového postavenia. Hneď zopakujte to isté s druhou nohou, aby sa končatiny prestriedali.

Progresia: Urobte väčší úkrok.

6



Krúženie nohou v kolene

1. Stojte vzpriamene. Držte sa stoličky. Rozkročte nohy na šírku bokov. Preneste váhu na nohu bližšie k stoličke.
2. Plynulým pohybom zakrúžte nohou v kolene až do východiskovej polohy.

Progresia: Bez stoličky.

7

Úklon (do jednej strany) a vykročenie

1. Stojte vzpriamene. Rozkročte nohy na šírku bokov. Ruky sú uvoľnené.
2. Kľavým pohybom posúvajte ruku nadol po bočnej strane stehna. Vráťte sa do stoja, urobte krok dopredu a zdvihnite ruky pred seba do výšky ramien.
3. Vráťte sa do východiskovej polohy tak, že urobíte krok späť a zároveň ruky spustíte dole. Vykonajte cvičenie na jednej strane a potom urobte rovnaký počet opakovaní na druhej strane.

Progresia: Ohnite kolená tak, aby koleno vzadu bolo tesne nad podlahou.



Urobte si prestávku, najviac minútu. Ak sa na to cítite, skúste si celú zostavu zopakovať.

.....



“ Moje tréningové zostavy sú zamerané na všetky hlavné svalové skupiny a pohybové návyky a sú navrhnuté tak, aby zlepšili držanie tela. Cieľom je poskytnúť základ pre vypracovanie silnejšieho a pružnejšieho tela, ktoré dokáže sebaisto vykonávať každodenné činnosti aj iné typy cvičenia. ”

– Mark Wild, fitnes tréner
expert na rehabilitačné cvičenie a cvičenie pri rakovine

Riadiaci výbor iniciatívy SHAPE je nasledovný:

- **Spolupredseda:** Profesor Julien Taieb, HEGP, Francúzsko (onkológ)
- **Spolupredseda:** Profesor Alberto Sobrero IRCCS, Taliansko (onkológ)
- Dr. Alexander Stein, Univerzitné lekárske centrum pre rakovinu, Nemecko (onkológ)
- Zorana Maravic, riaditeľka pre rozvoj skupín a projektov, Digestive Cancers Europe
- Dr. Sarah Dauchy, Katedra psychoonkológie, Inštitút Gustava Roussyho, Francúzsko (onkopsychológ)
- Claire Taylor, Nemocnica sv. Marka, UK (onkologická zdravotná sestra)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Nemecko (lekárnik špecializovanej onkologickej nemocnice)

Program MyMove bol vytvorený na základe podnetov od Marka Wilda, fitnes trénera a odborníka na fyzickú rehabilitáciu pri rakovine, Londýn

Referencie

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, a kol. Intervencie cvičenia na kvalitu života súvisiacu so zdravím u ľudí, ktorí prežili rakovinu. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, a kol. Fyzická aktivita pre osoby, ktoré prežili rakovinu: metaanalýza randomizovaných kontrolovaných štúdií *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, a kol. Účinky cvičenia na depresívne symptómy u ľudí, ktorí prežili rakovinu: systematický prehľad a metaanalýza. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Cvičebné intervencie pre osoby s pokročilou rakovinou: systematický prehľad. *Prev Med*. 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Predoperačný cvičebný tréning pre pacientov s nemalobunkovým karcinómom pľúc. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Cvičenie pre ženy podstupujúce adjuvantnú liečbu rakoviny prsníka. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Klinické cvičebné intervencie u pacientov s rakovinou prostaty – systematický prehľad randomizovaných kontrolovaných skúšaní. *Support Care Cancer*. 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, a kol. Fyzické cvičenie pre pacientov podstupujúcich transplantáciu krvotvorných kmeňových buniek: systematický prehľad a metaanalýza randomizovaných kontrolovaných skúšaní. *Phys Ther*. 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Husson O. Vplyv cvičenia počas liečby chemoterapiou na svalovú silu a vytrvalostnú kapacitu: systematický prehľad. *Acta Oncol*. 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Vplyv fyzického cvičenia na svalovú hmotu a silu u pacientov s rakovinou počas liečby: systematický prehľad. *Crit Rev Oncol Hematol*. 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Účinky cvičenia na nežiaduce účinky súvisiace s liečbou u pacientov s rakovinou prostaty, ktorí dostávajú androgén-deprivačnú liečbu: systematický prehľad. *J Clin Oncol*. 2014;32(4):335-346.
12. Csalvalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Cvičenie, ktoré vykonávajú ľudia do 12 mesiacov po resekcii pľúc pre nemalobunkový karcinóm pľúc. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Rørth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. Vplyv viacdimenzionálnej cvičebnej intervencie na fyzickú a funkčnú kapacitu, úzkosť a depresiu u pacientov s pokročilým štádiom rakoviny pľúc podstupujúcich chemoterapiu. *Integr Cancer Ther*. 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, a kol. Vplyv silového a aeróbného cvičenia na sarkopéniu a dynapéniu u pacientok s rakovinou prsníka, ktoré dostávajú adjuvantnú chemoterapiu: multicentrické randomizované kontrolované skúšanie. *Breast Cancer Res Treat*. 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Cvičenie na zvládanie únavy súvisiacej s rakovinou u dospelých. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;11:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. Vplyv fyzickej aktivity na zdravotnú kondíciu a kvalitu života pacientov s rakovinou hlavy a krku: systematický prehľad. *Br J Sports Med*. 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, a kol. Randomizované cvičebné skúšanie pri artralgií vyvolanej inhibítorom aromatázy u pacientok, ktoré prežili rakovinu prsníka *J Clin Oncol*. 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, a kol. Cvičenie u pacientov s pokročilým karcinómom tráviaceho traktu podstupujúcich paliatívnu chemoterapiu: pilotná štúdia. *Support Care Cancer*. 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, a kol. Súvislosť fyzickej aktivity s prežívaním a progresiou metastatického kolorektálneho karcinómu: výsledky skúšania CALGB 80405 (Alliance). ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. *J Clin Oncol*. 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, a kol. Vplyv silového cvičenia počas rádioterapie na kostné metastázy v chrbtici u pacientov s rakovinou: randomizované skúšanie. *Radiother Oncol*. 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, a kol. Usmernenia o výžive a fyzickej aktivite pre osoby, ktoré prežili rakovinu. *CA Cancer J Clin*. 2012;62(4):243-274.

Zoznam užitočných informácií pre ľudí s rakovinou tráviaceho traktu a ich blízkych, priateľov, opatrovateľov.



NIE RAKOVINE

(uverejnené so súhlasom Aliancie Nie rakovine, 2022)

www.nierakovine.sk

Sme patientska aliancia NIE RAKOVINE, ktorá obhajuje práva onkologických pacientov. Spájame všetkých, ktorí chcú zlepšiť onkológiu na Slovensku, podporujeme primárnu prevenciu a včasnú diagnostiku. Pomáhame onkologickým pacientom a ich príbuzným zvládnuť náročné situácie - poskytujeme psychickú podporu, sociálne poradenstvo a praktické rady ako zvládať liečbu.

☎ bezplatná patientska infolinka:
0800 800 183

📘 facebook.com/nierakovine

📷 instagram: instagram.com/nie_rakovine
patientska poradňa online:

www.nierakovine.sk

Nie ste
v tom sami



pre viac informácií stiahnite TENTO QR kód

PACIENTSKE PORADNE

... kde bývalí pacienti radia súčasným

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda
9.00 - 12.00 / hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na 2. poschodí
oproti výťahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
ambulancie klinickej onkológie,
miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov

Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112

Máte zaujem si prečítať aj ostatné materiály z programu SHAPE GI?

Pre prístup k dostupným materiálom SHAPE GI programu,
naskenujte prosím QR kód



