

Torna

Minden egyes daganatos betegnek szüksége lenne gyógytornára a betegség típusától függetlenül. A gyógytornának létjogosultsága van a betegség bármely szakaszában, már a diagnózis felállítását követően. A műtét előtti időszakban, a műtét után és az utókezelések alatt is! A fokozatosság elvének megfelelően, betegre adaptáltan kell a terápiát végezni! (Mindig diagnózisnak, stádiumnak, aktuális állapotnak megfelelően kell a tornát adagolni és tervezni.) Fontos, hogy önmagunk terápiájának ne csak passzív résztvevői legyünk, hanem aktívan tegyünk a gyógyulásunkért!

Mit tehetünk, ha már kialakult egy daganatos betegség és műtét előtt állunk?

Célunk a sebészeti beavatkozások előtt, hogy a kiírt időpontra a lehető legjobb fizikális állóképességgel és erős izomzattal rendelkezzen a beteg a lehetőségekhez képest, hogy a rehabilitálás időszaka is könnyebben, zökkenőmentesen folytatódjon. Mozgáshiány esetén nő a zsírszövet mennyisége az izomtömeg rovására. A gyógyuláshoz pedig a fehérjedús táplálkozás mellett az izomtömeget is növelni kell, hiszen a műtét során a szervezet nagy energiavesztésen megy keresztül. Ezért szükséges már a műtét előtti 2 hetet arra fordítani, hogy állóképességünket és izomzatunkat is felerősítsük, ezáltal csökkentve a műtéti kockázatot. Érdemes már a diagnózis felállítását követően szakemberhez fordulni (gyógytornász, dietetikus) aki az állapotfelmérést követően segít a prehabilitáció felkészülésében.

A daganat típusától függetlenül a leggyakoribb tünetek, melyre a gyógytorna megoldást nyújthat: a fájdalom, izomerő és általános erőnlét csökkenése, továbbá a hangulatzavarok és a depresszió. A panaszok csökkentése történhet direkt és indirekt módon is, pl: a fájdalmas terület tehermentesítésével, ortézisek által. (A gyógytornász segít a segédeszköz szükségességének megítélésében!)

Az időben megkezdett gyógytorna csökkenti a krónikus fáradtságot, depressziót, a cardiovascularis szövődmények kialakulását, míg jelentős mértékben növeli az általános kondíciót, izomerőt, ezen felül az önbecsülést, mely révén sikeréretet ad és javítja az életminőséget. A mozgás kedvező élettani hatásain túl segíti a testi-lelki feszültségoldást, ezáltal mérsékli a stressz egészségkárosító hatását. Érdemes csoportos gyógytornára beiratkozni (homogén csoportba!), ahol hasonló problémákkal küzdő emberekre találunk és egymást tudjuk lelkesíteni. A szorongást a mozgásterápia relaxációs elemeivel tudjuk oldani.

A gyógytorna célja a daganatos betegek mozgásterápiájában:

- Izomerő növelése
- Ízületi mozgásterjedelem megőrzése, fokozása
- Egyensúlyérzék növelése
- Mozgáskoordináció javítása
- Stabilizációs technika révén a fájdalmas ízület terhelésének mérséklése
- Önellátás

A mozgásterápiát heti 3-5 alkalommal végezzük, min. 30 percben. Ez egy közepes intenzitású edzés legyen, például aerobik és erősítő tornák. (A maximális szívfrekvenciánk 65-75% -al dolgozzunk és építsük be légzőgyakorlatokat is, figyeljünk a helyes légzésre, ne kapkodjunk a levegőt, igyekezzünk azt az orrunkon át venni.)

Ideális mozgásformák: séta, jóga, kerékpározás, kocogás, tollaslabda, különböző labdajátékok, hideg vagy langyos vízben úszás

A mozgásterápiának már rövid időn belül is érzékelhetőek lesznek a pozitív hatásai. Az lenne a legideálisabb, ha ezt a mindennapokba be tudnánk építeni és az életmódunk szerves részévé tenni. Egy idő után pedig már magunk is meg tudjuk ítélni, hogy mennyi mozgás az, ami elég számunkra, hol vannak a határaink. Betegségtől függetlenül konzultáljunk szakemberrel, ha van rá módunk!

Számos nemzetközi tanulmány is kimutatta, hogy a túlélők körében a rendszeres mozgásnak fontos szerepe van a testsúlykontroll befolyásolásában, ami az újabb tumor vagy nem malignus elváltozás kialakulásának az esélyét nagy mértékben csökkentheti.

Inaktivitás esetén az izomtömeg és az izomerő néhány nap alatt jelentősen csökken, ezért érdemes a gyógytornát hamar elkezdeni!

- A nagyobb fizikai megterhelést kerülni kell, hiszen súlyosbítja az utókezelések mellékhatásait, ami csak jobban legyengítheti a beteget.
- A lehető legkisebb megerőltetéssel járó, izomerőt megtartó gyakorlatokat végezzük!
- Idős korban, vagy kezelése alatt, amik csökkenthetik a csontsűrűséget, különös figyelmet kell fordítani az esések és a törés megelőzésére!
- Tartós immobilizáció során az ízületi mozgásterjedelem és izomtónus megőrzése érdekében a passzív átmozgatás ajánlott!
- Továbbá a folyamatos pozicionálással megelőzhetjük a szövődményeket, mint például tüdőgyulladás, felfekvések.

Nagyon fontos a hozzátartozók és család szerepe. A daganatos beteg is legyen a család hasznos tagja! Egy-egy elhúzódó kezelés miatt egyre inkább krónikus a betegség, amellyel hosszabb-rövidebb ideig együtt kell élni, de meg lehet gyógyulni! Próbáljuk meg szeretettünket visszaintegrálni a családi folyamatokba a kezelés aktuális fázisának és a beteg igényeinek függvényében. (Pl: két kezelés között, ha jobban van, vegye ki részét a házimunkában, kimozdulva kisebb-nagyobb feladatokkal bízzuk meg.) Mindez pozitív visszacsatolást nyújt az életminőségre, lelki egészségre. Az egészségügyi probléma ellenére a család teljes körű tagjának tekintsük!

Az együtt töltött időnek, közös emlékeknek lelki értelemben is gyógyító hatásuk van. Töltsünk minél több időt a szabadban, friss levegőn, mozogjunk együtt!

Egyik legegyszerűbb és legfontosabb gyógytorna elem, a légzőtorna. Az átlag légzésszámunk 16/perc, ha ennél többször veszünk levegőt, azt hyperventillációnak nevezzük. A hyperventillatio hatással van a mentális egészségre és a fizikális képességekre, melyet légzőtornával tudunk kiküszöbölni. Mindemellelt a légúti és thromboembóliás szövődményeket is meg tudjuk előzni!

Légzőtorna példagyakorlatok: (Fekve, ülve, állva is végezhető!)

- Két kezünket tegyük a mellkasunkra, orron át mély levegőt veszünk, majd szájon át hosszán engedjük ki!
- Két kezünket a hasunkra tesszük, enyhén megnyomjuk a hasunkat, megpróbáljuk hasba venni a levegőt.
- Két kezünkkel érintjük a vállakat, innen oldalra emeljük a könyököket, közben orron át nagy levegőt veszünk, és szájon át engedjük ki.
- Oldalt megtartjuk a könyököket. Húzzuk hátra a vállakat, lapockákat közelítjük egymáshoz, orron veszünk levegőt közben, majd lazításnál fújuk ki.
- Két kezünket nyújtsuk ki törzs mellé, nyújtózkodunk karunkkal lefelé, majd lazítunk.

Mikor nem érdemes tornázni?

- Akut gyulladás esetén
- Fájdalmas beavatkozás után közvetlenül
- Láz
- Kemoterápiából adódó rosszullét esetén