

Άσκηση και Καρκίνος



Τι είναι ο καρκίνος ;

Ο **καρκίνος** είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Χαρακτηρίζεται από τον ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των κυττάρων ο οποίος έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη μιας μάζας κυττάρων που ονομάζεται όγκος.



ΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

Ποια είναι τα συμπτώματα του καρκίνου;

Ο καρκίνος μπορεί να προκαλέσει μεγάλο αριθμό διακριτών συμπτωμάτων, η φύση και η ένταση των οποίων εξαρτάται από το είδος του καρκίνου, το μέγεθός του, τη θέση του στο σώμα, την κακοήθειά του, το αν έχει υποστεί μετάσταση, τη φυσιολογία και την ηλικία του πάσχοντα κ.ά.

► Ποια είναι τα αίτια του καρκίνου;



Διαταραχές των γονιδίων



Διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες



Ορισμένες ιογενείς λοιμώξεις



Κάπνισμα



Κακή διατροφή



Έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία



Έκθεση σε καρκινογόνους παράγοντες στους χώρους εργασίας και στο περιβάλλον



► Πώς επιδρά η άσκηση στον καρκίνο;

- ✓ Μειώνει την εμφάνιση προδιαθεσικών παραγόντων που προκαλούν καρκίνο
- ✓ Επηρεάζει θετικά τα επίπεδα ορμονών που σχετίζονται με την εμφάνιση του καρκίνου
- ✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού έναντι των καρκινικών κυττάρων
- ✓ Βελτιώνει τα συμπτώματα της κόπωσης που σχετίζονται με τον καρκίνο
- ✓ Περιορίζει τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, της αυτοπεποίθησής τους και της ψυχολογίας τους συμβάλλοντας στην πρόληψη και αποκατάσταση της νόσου



Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση στον καρκίνο;

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει την αερόβια άσκηση, την άσκηση με αντιστάσεις και τις ασκήσεις ευλυγισίας. Οι κατάλληλες συστάσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με την εξέλιξη της νόσου και απαιτούν την εξατομίκευση της προτεινόμενης άσκησης.



Ασκήσεις αντιστάσεων

- Τουλάχιστον 1 σειρά (σετ) των 8-12 επαναλήψεων



Αερόβια άσκηση

- Μέτρια έως υψηλή ένταση
- 30 λεπτά/ ημέρα
- 5 φορές/ εβδομάδα



Ασκήσεις ευλυγισίας

- ≥ 2-3 μέρες/εβδομάδα, πιο ωφέλιμες σε
- καθημερινή βάση
- 10-30 δευτερόλεπτα στατικής διάταξης



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.

► Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105832607, email: info@randp.gr

www.RandP.gr

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά

