

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Regularne ćwiczenia fizyczne łagodzą objawy choroby nowotworowej

Regularne ćwiczenia fizyczne łagodzą objawy choroby nowotworowej i poprawiają jakość życia pacjentów - wynika z badań zaprezentowanych na kongresie Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO), który od 19 do 23 października odbywa się

**w Monachium. Nawet u pacjentów z zaawansowaną chorobą, których jakość życia jest niska, ćwiczenia powodują istotną poprawę, podkreślali.**

Badanie, które zaprezentował zespół dr. Thierry Bouilleta z American Hospital of Paris w Neuilly Sur Seine, wykazało, że udział w godzinnych zajęciach siłowych i aerobowych dwa razy w tygodniu znacznie łagodzi natężenie bólu oraz zmęczenie odczuwane przez pacjentów leczonych na raka różnymi metodami, w tym chemioterapią, terapią celowaną molekularnie, radioterapią czy hormonoterapią.

Spośród 114 pacjentów objętych badaniem 83 proc. stanowiły kobiety z rakiem piersi, a ogólnie 21 proc. miało zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami. 92 proc. z całej grupy narzekało na odczuwane zmęczenie, a 72 proc. na dolegliwości bólowe. Chorzy byli w wieku od 30 do 70 lat. Każdy z nich został objęty opieką osoby, która czuwała nad bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń o dużej intensywności, pomagała uzyskiwać określone cele podczas treningów i monitorowała stan zdrowia. Treningi były prowadzone przez pół roku, dwa razy w tygodniu po 60 minut. Sesje odbywały się w grupach, w parach lub indywidualnie.

Na początku badania oraz po trzech i sześciu miesiącach przy pomocy kwestionariuszy zbierano dane na temat jakości życia pacjentów - ich samopoczucia, natężenia dolegliwości bólowych i odczuwanego zmęczenia. Wydolność fizyczną sprawdzano specjalnymi testami.

Okazało się, że zarówno po upływie trzech, jak i sześciu miesięcy chorzy odczuwali mniejsze zmęczenie oraz dolegliwości bólowe. Poprawa była większa po upływie sześciu miesięcy - wskaźniki natężenia zmęczenia i bólu spadły o ok. jedną trzecią. Co więcej, zmalała również masa tkanki tłuszczowej u chorych ćwiczących i odnotowano u nich poprawę ogólnej sprawności fizycznej (m.in. wzrost wytrzymałości mięśnia czworogłowego uda i siły mięśni ramion) oraz poprawę pracy układu krążenia.

**Szczególnie zagrożone pogorszeniem jakości życia były pacjentki, które z powodu raka piersi przeszły mastektomię, cierpiały dodatkowo na inną chorobę, paliły papierosy lub miały niskie dochody**

„Pacjenci często odczuwają zmęczenie i zaczynają tracić masę mięśniową jeszcze przed diagnozą raka, dlatego bardzo ważne jest, by rozpoczęli ćwiczenia tak szybko, jak to tylko możliwe po pierwszej konsultacji u lekarza prowadzącego. Powinniśmy postrzegać ćwiczenia fizyczne jako terapię niezbędną w łagodzeniu objawów choroby nowotworowej i działań niepożądanych terapii” - ocenił dr Bouillet.



W drugim badaniu zaprezentowanym na ESMO przez dr. Antonio Di Meglio z Institut Gustave Roussy w Villejuif we Francji uczestniczyło 2525 pacjentek chorych na raka piersi w stadium rozwoju od I do III. Wszystkie panie po przebytej operacji były leczone chemioterapią. Zebrano dane

na temat aktywności fizycznej kobiet przed włączeniem leczenia oraz 3-6 miesięcy i 12 miesięcy po jego rozpoczęciu. Pacjentki wypełniały również kwestionariusze na temat jakości życia.

Do aktywnych fizycznie kobiet, zgodnie z zaleceniami WHO, zaliczono te, które były podejmowały intensywny wysiłek fizyczny (uczestniczyły w zajęciach tanecznych, ciężko pracowały w ogrodzie czy szybko pływały) przez 75 minut w tygodniu lub umiarkowany wysiłek (szybko spacerowały, uprawiały aerobik w wodzie czy siatkówkę) przez 150 minut tygodniowo. Okazało się, że 57 proc. chorych było aktywnych fizycznie przed rozpoczęciem leczenia, po 3-6 miesiącach od włączenia chemioterapii odsetek ten wyliczono na 62 proc. badanych, a po upływie 12 miesięcy - 63 proc.

Jakość życia pacjentek aktywnych była zdecydowanie lepsza na każdym etapie badania, w porównaniu do chorych nieaktywnych fizycznie. Miały one lepsze samopoczucie, odczuwały mniejsze zmęczenie, mniej dolegliwości bólowych i duszności.

„Okolo 60 proc. pacjentek było aktywnych fizycznie przed i po chemioterapii, i chociaż jakość ich życia pogorszyła się z powodu leczenia, to i tak uzyskiwały pod tym względem wyraźnie lepsze wyniki” - skomentował dr Di Meglio.

Naukowcy zaobserwowali, że szczególnie zagrożone pogorszeniem jakości życia były pacjentki, które z powodu raka piersi przeszły mastektomię, cierpiały dodatkowo na inną chorobę, paliły papierosy lub miały niskie dochody. Jednak również w tej grupie aktywność fizyczna dawała korzyści.

Zdaniem autorów pracy wdrożenie programu aktywności fizycznej u chorych na raka piersi może zapobiec dużemu spadkowi jakości życia po chemioterapii.

## **Co roku ponad 3,5 tys. pacjentów uczestniczy w tych programach w ok. 80 ośrodkach we Francji.**

O tym, że aktywność fizyczna może pomóc w leczeniu pacjentów nawet z tak ciężkim nowotworem, jak zaawansowany rak płuca, przekonywali podczas kongresu ESMO niemieccy naukowcy pod kierunkiem dr. Joachima Wiskemanna z Nationales Zentrum fuer Tumorerkrankungen (Narodowego Centrum Chorób Nowotworowych) w Heidelbergu. Ich badania zostały przeprowadzone w grupie 227 chorych na zaawansowanego raka płuca z przerzutami. Okazało się, że pacjenci, którzy regularnie uczestniczyli w 24-tygodniowym programie ćwiczeń siłowych i aerobowych (trzy razy



w tygodniu po 45 minut), odczuwali mniejsze zmęczenie oraz lepsze samopoczucie fizyczne i ogólne. Chorzy, którzy ćwiczyli, czuli się też bardziej niezależni i potrzebowali mniej pomocy w codziennych aktywnościach.

„W przeszłości zakładaliśmy, że tylko najzdrowsi i najsprawniejsi chorzy na raka mogą ćwiczyć, nasze badanie wykazało jednak, że to nie prawda i że ćwiczenia mogą przynieść korzyści również

pacjentom z zaawansowaną chorobą” - skomentował dr Wiskemann. Według jego obliczeń ok. 50-60 proc. chorych na zaawansowanego raka płuca chce i jest w stanie ćwiczyć. Specjalista podkreślił, że ważne jest dobranie rodzaju ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta.

Komentując badania na temat roli ćwiczeń w leczeniu chorych na raka dr Gabe Sonke z Holenderskiego Instytutu Raka w Amsterdamie (Holandia) przypomniał, że wyniki innych badań, wskazują, iż ćwiczenia fizyczne mogą również poprawić przestrzeganie zaleceń terapeutycznych u pacjentów chorych na raka, a przez to przyczyniać się do lepszych efektów leczenia. Jego zdaniem lekarze powinni zachęcać pacjentów onkologicznych do podejmowania regularnej aktywności fizycznej.

W 2016 r. we Francji uruchomiono Centrum Sportu i Raka, które prowadzi specjalne programy ćwiczeń dla pacjentów z chorobą nowotworową. Co roku ponad 3,5 tys. pacjentów uczestniczy w tych programach w ok. 80 ośrodkach we Francji.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

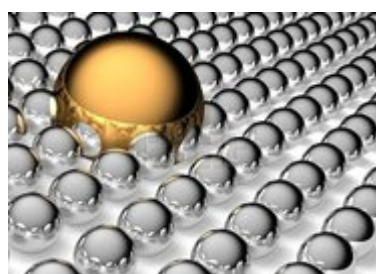
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28732.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

# Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

# Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

# Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**