

### [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](#)

## Aktywność fizyczna pomaga leczyć nowotwory

**Ruch pomaga leczyć raka - takie wnioski płyną z badań przedstawionych przez francuskich naukowców w trakcie**

## monachijskiego kongresu ESMO 2018.

Ponad 3500 francuskich pacjentów chorych na różnego rodzaju nowotwory, objętych jest programem ćwiczeń fizycznych, które mają wspomóc walkę z rakiem. Ćwiczenia te, prowadzone są przez trenerów posiadających specjalistyczną wiedzę na temat raka oraz jego leczenia. Trenerzy ci dostosowują programy ćwiczeń do indywidualnych potrzeb chorych. Z racji na skuteczność terapii, na terenie Francji działa już ponad 80 takich ośrodków onkologicznych, a ich liczba nadal rośnie.



Ponad 20-letnie doświadczenie francuskich naukowców, w zakresie badania wpływu ćwiczeń fizycznych na leczenie nowotworów, nie pozostawia wątpliwości, że aktywność fizyczna wspomaga tego typu terapie. Ćwiczenia fizyczne przeciwdziałają utracie mięśni, polepszają ogólne samopoczucie i zmniejszają dolegliwości bólowe. W jednym z badań, przedstawionych w trakcie ESMO 2018, zaprezentowano skuteczność 60-minutowych treningów siłowych i ćwiczeń aerobowych,

praktykowanych dwa razy w tygodniu. Taka aktywność fizyczna pozwoliła na zmniejszenie oceny bólu i zmęczenia już po 3-6 miesiącach u 114 pacjentów.

W drugim z badań, francuscy badacze poszli jeszcze o krok dalej i ocenili zmianę ogólnego poziomu zadowolenia z życia u pacjentów, którzy ćwiczą fizycznie. W badaniu wzięło udział 2525 pacjentek z rakiem piersi w stadium I-III. Te, które regularnie tydzień w tydzień, ćwiczyły (75 minut intensywnego wysiłku lub 150 minut umiarkowanej aktywności), charakteryzowały się znacząco lepszą oceną ogólnej jakości życia, lepszym samopoczuciem i mniejszymi dolegliwościami bólowymi. Intensywne ćwiczenia obejmowały zajęcia takie jak aerobik, ogrodnictwo lub szybkie pływanie, podczas gdy umiarkowane ćwiczenia: szybki marsz, aerobik w wodzie lub siatkówkę. Co ciekawe, wzrost zadowolenia z życia został odnotowany również u chorych, żyjących na co dzień w trudnych warunkach.

Dr. Thierry Bouillet z l'Hôpital Américain de Paris w trakcie swojego wystąpienia, zauważył, że największa poprawa dotyczy pacjentów, którzy w ciągu sześciu miesięcy od zakończenia chemioterapii lub radioterapii, ćwiczą dwa-trzy razy w tygodniu, przez co najmniej godzinę. Ważne, żeby aktywność fizyczna stała się nieodłączną częścią ich życia. Zauważył również, że pacjenci chętniej ćwiczą w zorganizowanych grupach. Mają wtedy więcej zapału i motywacji, niż gdyby ćwiczyli samodzielnie. Aktywności chorych były uzależnione od ich wieku, zaawansowania choroby oraz możliwości.

Dr. Bouillet zauważył również, że pacjenci często są zmęczeni i zaczynają tracić mięśnie, zanim jeszcze zdiagnozuje się u nich raka, dlatego tak ważne jest, aby rozpocząć ćwiczenia jak najszybciej, już po pierwszej konsultacji onkologicznej. Sama aktywność fizyczna powinna być bowiem postrzegana jako sposób leczenia tzw. nagłych przypadków, ponieważ tylko wtedy pozwala na osiągnięcie najlepszych korzyści zdrowotnych.

Badania przedstawione w trakcie kongresu ESMO 2018, wskazują na pozytywny wpływ aktywności fizycznej w terapii nowotworów. Oczywiście, sama aktywność fizyczna nie jest wystarczająco by zwalczyć raka, ale należy pamiętać, że ruch jest naszym sprzymierzeńcem. Pozwala wzmocnić nie tylko o zdrowie fizyczne, ale również psychiczne. Ważne jest, by aktywność fizyczną w trakcie choroby skonsultować z lekarzem lub specjalistą, ponieważ to on wie najlepiej, jaki rodzaj ćwiczeń będzie odpowiedni dla danego chorego i przyniesie efekty zgodne z oczekiwaniami.

Źródło: pap.pl

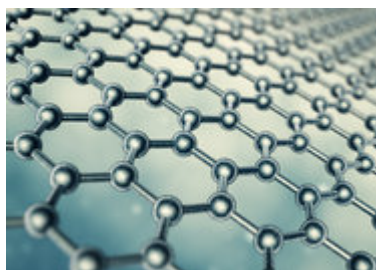
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28772.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**