

[Akceptuję](#)

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.

„Około 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

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



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy