

[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 wystarczająca, 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

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



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy