



ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ

Α. Φιλίππου

Εργαστήριο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επαρκή επιστημονικά δεδομένα συνδέουν την τακτική σωματική δραστηριότητα με μείωση του κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου και με μείωση των ποσοστών θνησιμότητας από καρκίνο. Η συστηματική σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη εκδήλωσης πολλών τύπων καρκίνου και να επηρεάσει, ευμενώς για τον ασθενή, την εξέλιξη της πρωτοπαθούς νόσου, βελτιώνοντας την κλινική έκβαση μετά από τη διάγνωσή της. Αντίστροφα, η ίδια η νόσος και οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν τις σχετιζόμενες με την υγεία παραμέτρους της φυσικής κατάστασης και οι ασθενείς να εμφανίσουν παρενέργειες που περιορίζουν τη συνολική λειτουργική ικανότητα και την ικανότητά τους για άσκηση. Ενώ είναι σημαντικό να μην παραγνωρίζονται οι συχνότερες τοξικότητες που συνδέονται με τις αντικαρκινικές θεραπείες, υπάρχουν επαρκείς επιστημονικές ενδείξεις ότι η άσκηση είναι ασφαλής για όλους τους τύπους καρκίνου και αυτοί οι ασθενείς πρέπει να αποφεύγουν τη σωματική αδράνεια τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το πέρας της θεραπείας τους. Πριν από τον σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος άσκησης για τους ασθενείς με καρκίνο πρέπει να καθίσταται σαφές, μέσω κατάλληλης αξιολόγησης, γενικής και ειδικής για την εντοπισμένη περιοχή του καρκίνου, πόσο έχει επηρεαστεί η λειτουργική τους ικανότητα από τη νόσο κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μετά την ολοκλήρωσή της. Επίσης, πριν την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του ασθενούς ή πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης, πρέπει να είναι γνωστό το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς, οι χρόνιες συννοσηρότητές του και άλλα προβλήματα υγείας, καθώς και οποιεσδήποτε αντενδείξεις για άσκηση εμφανίζει. Δεδομένης της ετερογένειας του πληθυσμού που νοσεί από καρκίνο, δεν είναι δυνατό να οριστεί μια ενιαία και ακριβής σύσταση με βάση την αρχή της «συχνότητας, έντασης, διάρκειας και είδους» άσκησης, για τη συνταγογράφηση της τελευταίας. Έτσι, οι συστάσεις για άσκηση αυτών των ασθενών διαφοροποιούνται ανάλογα με την πορεία της νόσου και απαιτούν την εξατομίκευση της συνταγογραφούμενης άσκησης. Όπως ισχύει και για άλλους κλινικούς πληθυσμούς, η άσκηση στους ασθενείς με καρκίνο πρέπει να τροποποιείται ή να διακόπτεται εάν εμφανιστούν ασυνήθιστα συμπτώματα. Επίσης, όμοια με άλλους ειδικούς πληθυσμούς, οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι που συνδέονται με τη σωματική δραστηριότητα πρέπει να εξισορροπούνται έναντι των κινδύνων που απορρέουν από την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας για τους ασθενείς με καρκίνο.