

.01 Τι είναι η φυσική δραστηριότητα



Φυσική δραστηριότητα

Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που απαιτεί σύσπαση των σκελετικών μυών και δαπάνη ενέργειας. Περιλαμβάνει:

- Δραστηριότητες που πραγματοποιούνται καθημερινά, όπως οι δραστηριότητες μεταφοράς (π.χ., περπάτημα, ποδηλασία) ή οι εργασίες στο σπίτι (καθαρισμός, κηπουρική)
- Καθώς και τις προγραμματισμένες φυσικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται με σκοπό τη διατήρηση ή τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, όπως τα αθλήματα και οι προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες.

Προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες

πραγματοποιούνται με ολιστική προσέγγιση με σκοπό τη πρόληψη, κατά τη διάρκεια της παροχής φροντίδας ή μετά τις θεραπείες.

Απευθύνονται σε άτομα με ελαφρά έως σοβαρά περιορισμένες ικανότητες και επιβλέπονται από επαγγελματία εξειδικευμένο στις φυσικές δραστηριότητες (Εξειδικευμένος Επαγγελματίας Φυσικών Δραστηριοτήτων), ο οποίος προσαρμόζει και προσωποποιεί το πρόγραμμα ανάλογα με τις φυσικές ικανότητες, τις ανάγκες, τα προβλήματα υγείας και τις θεραπείες κάθε ατόμου.



Καθιστική συμπεριφορά

Αναφέρεται στη καθιστή ή αναπαυτική στάση, που χαρακτηρίζεται από πολύ χαμηλή κατανάλωση ενέργειας, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η ανάγνωση. Και τα δύο συνδέονται με επιζήμιες επιπτώσεις.

Γενικές συστάσεις

Καθ' όλη τη διάρκεια της παροχής φροντίδας, συνιστάται να:

- Διατηρείτε (ή υιοθετείτε) έναν ενεργητικό τρόπο ζωής
- Περιορίσετε την καθιστική συμπεριφορά: περιορίστε το συνολικό χρόνο που περνάτε σε καθιστική θέση και αποφύγετε μακροχρόνιες περιόδους καθιστικής ζωής, κάνοντας σύντομα διαλλείματα για σωματική κίνηση τουλάχιστον κάθε 60 λεπτά
- Εκτελέστε αερόβιες και ενδυναμωτικές ασκήσεις. Κατά τη διάρκεια ή μετά από τις θεραπείες, μπορείτε, και ακόμη συνιστάται, να ασχοληθείτε με τη φυσική δραστηριότητα, με την προϋπόθεση ότι δεν αντενδείκνυται από τον ιατρό σας και ότι προσαρμόζεται στην περίπτωσή σας.

.02 Μυϊκός ιστός



Οι μυς αποτελούν τους κύριους πρωταγωνιστές της φυσικής δραστηριότητας. Αποτελούνται από μυϊκές ίνες που εξειδικεύονται στη μυϊκή συστολή. Οι μυς τρέφονται κυρίως με γλυκόζη και οξυγόνο.

Ο μυϊκός ιστός αποτελείται κυρίως από πρωτεΐνες. Επιπλέον, αποθηκεύουν γλυκόζη αλλά δεν είναι σε θέση να την απελευθερώσουν.

Οι αιτίες δυσλειτουργίας των μυών σε ασθενείς με καρκίνο είναι πολυπαραγοντικές και περιλαμβάνουν τους εξής παράγοντες:



Παράγοντες που σχετίζονται με τον όγκο και τη θεραπεία



Ο τρόπος ζωής, οι συνοδευτικές παθήσεις, η ηλικία και το φύλο



Η διάγνωση της σαρκωπενίας και της δυναπενίας βασίζεται στην αξιολόγηση της:



σύνθεσης του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της μυϊκής μάζας, του λίπους και των οστών

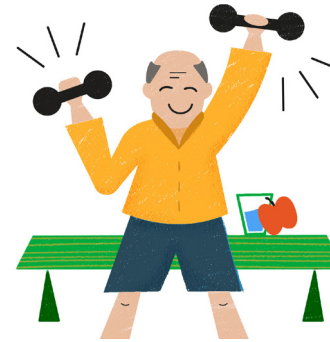
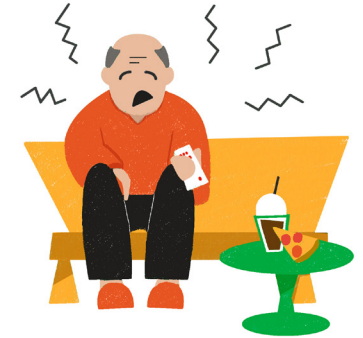


μυϊκής δύναμης, που ορίζεται ως η ικανότητα των μυών να ασκήσουν δύναμη ενάντια σε μια εξωτερική αντίσταση



Η μυϊκή λειτουργία, όπως αξιολογείται από την ικανότητα να πραγματοποιεί καθημερινές φυσικές δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή εργασία, όπως το περπάτημα ή το σήκωμα από μια καρέκλα.

Η σαρκωπενία ορίζεται ως η κατάσταση που χαρακτηρίζεται από απώλεια μυϊκής μάζας, δύναμης και λειτουργίας σε ηλικιωμένους. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται η αδυναμία, η κόπωση, η απώλεια ενέργειας, τα προβλήματα ισορροπίας και οι δυσκολίες στο περπάτημα και στη στήριξη.



Η σαρκωπενία και οι επικρατούσες συνθήκες επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής και την επιβίωση των ασθενών με καρκίνο. Η υποσιτισμός και η σαρκωπενία παρατηρούνται συχνά σε ασθενείς με καρκίνο του παγκρέατος (60 έως 70%). Οι δύο βασικοί πυλώνες της διαχείρισης της διατροφής είναι η φυσική άσκηση και η πρόσληψη πρωτεΐνης/θερμίδων.

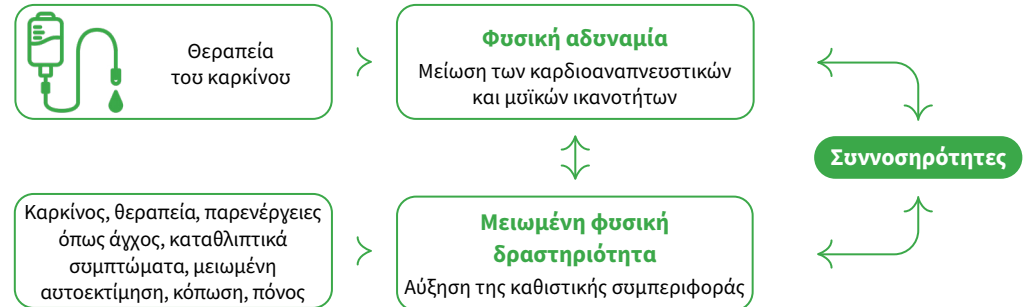
Η αξιολόγηση αποτελεί ένα σημαντικό βήμα πριν από την έναρξη και κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος φυσικής δραστηριότητας. Θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- 1) έναν ιατρικό έλεγχο που να διασφαλίζει την ασφαλή διεξαγωγή της άσκησης όσον αφορά τη νόσο, τη θεραπεία και τη συμπτωματολογία
- 2) αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων του ατόμου, του τρόπου ζωής και του βαθμού κινητοποίησης

.03 Επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στον καρκίνο του παγκρέατος



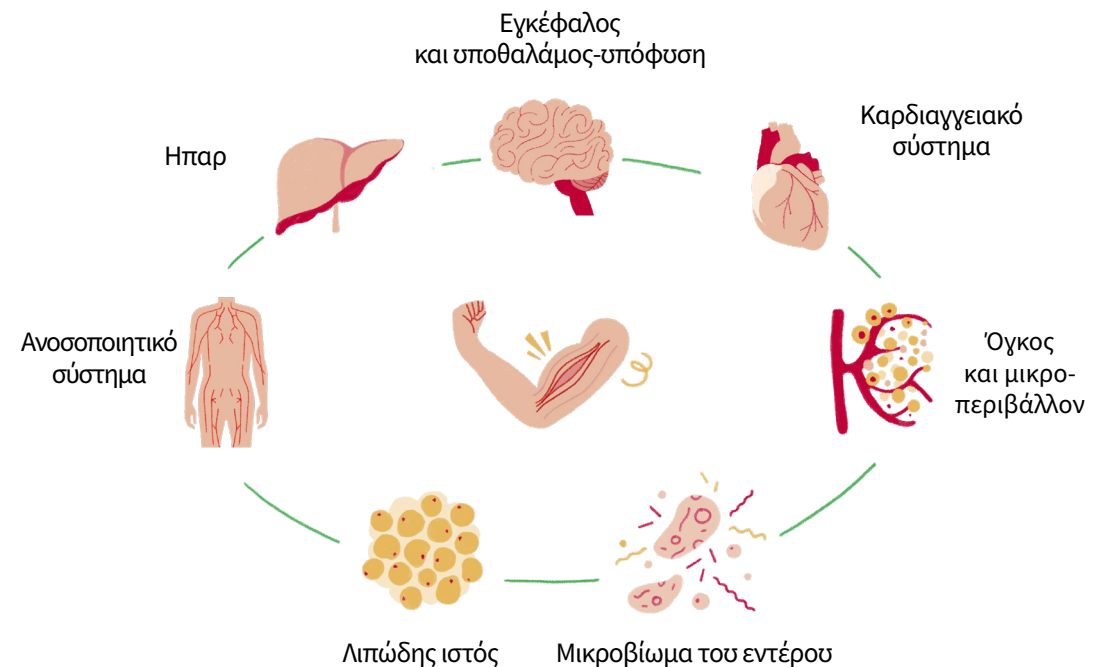
Η σωματική δραστηριότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στη πρόληψη ή στη διόρθωση του αισθήματος εξάντλησης που σχετίζεται με τον καρκίνο.



Ευεργετικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις:

- Στην παροχή φροντίδας και στη μείωση των παρενεργειών από τις θεραπείες
 - Η φυσική δραστηριότητα διατηρεί/αυξάνει τις καρδιοαναπνευστικές και μυϊκές ικανότητες, μειώνοντας έτσι τις επιζήμιες συνέπειες που συνδέονται με την εξάντληση
 - Πριν από μια επέμβαση, τα προγράμματα προ-εκπαίδευσης που περιλαμβάνουν αερόβιες και ενδυναμωτικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών και της μείωσης της διάρκειας νοσηλείας στο νοσοκομείο
 - Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κόπωσης
 - Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων
 - Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με μια καλύτερη ποιότητα ζωής
- Σε καλύτερη κατάσταση υγείας
- Στις συνυπάρχουσες παθήσεις που έχετε ήδη (π.χ. καρδιαγγειακές παθήσεις, υπερβάλλον βάρος) και στην μείωση του κινδύνου ανάπτυξης άλλων παθήσεων
- Στον καρκίνο του παγκρέατος συγκεκριμένα



.04 Αλληλεπίδραση μεταξύ διατροφής και φυσικής δραστηριότητας



Η ολοκληρωμένη διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν τους κεντρικούς πυλώνες για μια μακρά και καλύτερη ζωή. Αυτοί οι δύο παράγοντες σχετίζονται στενά μεταξύ τους και πρέπει να ενσωματώνονται στην πολυπαραγοντική προσέγγιση της φροντίδας του ασθενούς.



Η πλειονότητα των ασθενών με καρκίνο του παγκρέατος υποφέρουν από υποσιτισμό. Η απώλεια βάρους συμβάλλει στην κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο και στην απώλεια μυϊκής μάζας.



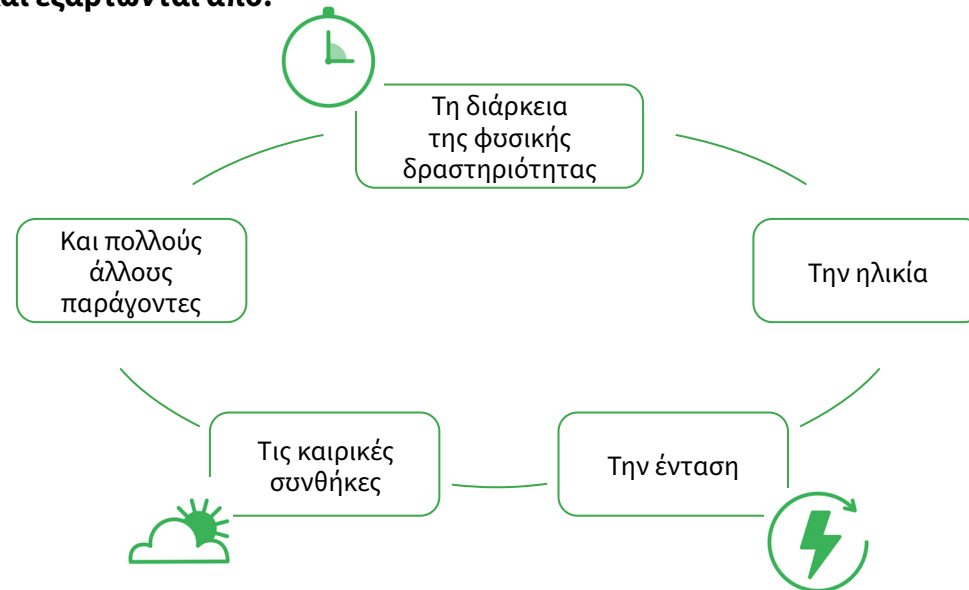
Διατροφικές παρεμβάσεις όπως η διατροφική συμβουλευτική, η διατροφική υποστήριξη από το στόμα ή η τεχνητή διατροφή (εντερική και παρεντερική σίτιση) βελτιώνουν τις φυσικές ικανότητες και την ποιότητα ζωής. Η διατροφή αποτελεί θεραπεία κατά τη διαχείριση της παγκρεατικής νόσου.

Ο υποσιτισμός και η σαρκοπενία έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ασθενών... αλλά όχι μόνο. Μειώνουν επίσης την αποτελεσματικότητα των θεραπειών, αυξάνουν τις τοξικότητες των θεραπειών, τις χειρουργικές επιπλοκές, τη διάρκεια και το κόστος της νοσηλείας.



Κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, το σώμα καταναλώνει θερμίδες, υδατάνθρακες, υγρά, σίδηρο, βιταμίνες, μέταλλα και πρωτεΐνες. Το νερό αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του σώματός μας. Είναι σημαντικό να είμαστε καλά ενυδατωμένοι κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε φυσική δραστηριότητα.

Κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, οι ανάγκες αυξάνονται και εξαρτώνται από:

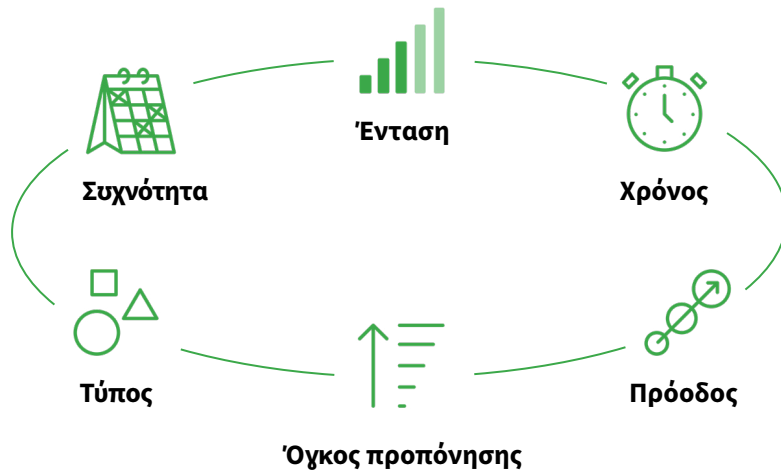


Ως γενική σύσταση, είναι σημαντικό να είμαστε καλά ενυδατωμένοι τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά από οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα. Οι ανάγκες σε ενέργεια και πρωτεΐνη πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τους ασθενείς και να συμπληρώνονται με διατροφικές συμβουλές.

.05 Οδηγίες για την εφαρμογή της φυσικής δραστηριότητας

Χαρακτηριστικά της φυσικής δραστηριότητας

Είναι δυνατόν να χαρακτηριστούν οι φυσικές δραστηριότητες σύμφωνα με τις αρχές του FITT-VP (Συχνότητα, Ένταση, Διάρκεια, Τύπος άσκησης, Όγκος προπόνησης και Πρόοδος), το οποίο αντιστοιχεί σε:



Τύποι φυσικής δραστηριότητας

- Οι αερόβιες δραστηριότητες έχουν ως στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, δηλαδή την ικανότητα να διατηρεί κανείς παρατεταμένη, συνεχή ή διακεκομμένη σωματική άσκηση
- Οι ενδυναμωτικές ασκήσεις έχουν ως στόχο τη διατήρηση/αύξηση της μυϊκής μάζας, καθώς και της δύναμης, της ισχύος και της αντοχής των μυών.
- Οι δραστηριότητες ισορροπίας έχουν ως στόχο τη διατήρηση/αύξηση της ικανότητας να διατηρεί κανείς στάσεις σώματος ενάντια στη βαρύτητα.
- Οι διατάσεις έχουν ως στόχο τη διατήρηση/αύξηση της ικανότητας να διασφαλίζει κανείς το ευρύτερο δυνατό εύρος κινήσεων.



Ένταση

Τα επίπεδα έντασης μπορούν να αναγνωριστούν μέσω

- αντικειμενικών μετρήσεων, π.χ. παλμοί καρδιάς
- και υποκειμενικών μετρήσεων, π.χ. δυσκολία στην αναπνοή, την ικανότητα να συνεχίσετε μια συνομιλία ταυτόχρονα με την εκτέλεση της άσκησης, η ποσότητα εφίδρωσης, η αντίληψη της προσπάθειας (πόσο σκληρά αισθάνεστε ότι το σώμα σας δουλεύει και πόσο σκληρή και βαριά σας φαίνεται η δραστηριότητα)

Είναι πολύ σημαντικό να ακούτε το σώμα σας!

Υπάρχουν 5 επίπεδα έντασης: πολύ ελαφριά, ελαφριά, μέτρια, εντατική και υψηλή

- **Πολύ ελαφριά** (π.χ καθιστική ζωή); η αναπνοή, η επικοινωνία και ο ιδρώτας δεν μεταβάλλονται
- **Ελαφριά;** αναπνέετε εύκολα και υπάρχει η δυνατότητα συγχρόνως να συνομιλείτε, ελαφριά αύξηση του ιδρώτα
- **Μέτρια;** η αναπνοή γίνεται πιο βαριά και μπορείτε να κρατήσετε μια σύντομη συνομιλία, επειδή το να μιλάτε γίνεται δύσκολο, πιο προκλητικό, μέτρια αύξηση του ιδρώτα
- **Εντατική;** δύσπνοια, η ομιλία γίνεται άβολη και προκλητική, έντονη εφίδρωση
- **Υψηλή;** μπορείτε να αναπνεύσετε με μεγάλη δυσκολία, μπορείτε να πείτε λίγες λέξεις ή να μην μιλήσετε καθόλου, πολύ υψηλή εφίδρωση



.05 Οδηγίες για την εφαρμογή της φυσικής δραστηριότητας

Κατευθυντήριες οδηγίες

Ο ρόλος του γιατρού σας και του εξειδικευμένου επαγγελματία ή φυσιοθεραπευτή

Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε:

- **τον γιατρό σας**, συμπεριλαμβανομένου του ογκολόγου σας

Πριν ξεκινήσετε, έτσι ώστε να μπορεί:

- να πραγματοποιήσει ένα ιατρικό έλεγχο για να εξασφαλίσει ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις όσον αφορά την ασφαλή διεξαγωγή της σωματικής δραστηριότητας από τον καρκίνο σας, τη θεραπεία, τα συνοδά νοσήματα και τα συμπτώματά σας

- **να σας κατευθύνει προς έναν εξειδικευμένο ειδικό φυσικής δραστηριότητας ή φυσικοθεραπευτή που να μπορεί**

- να αξιολογήσει τις φυσικές σας ικανότητες
- να σας δώσει συμβουλές για το πώς να πραγματοποιήσετε τη σωματική δραστηριότητα
- να δημιουργήσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας

Συστάσεις

Σε όλη τη διαδικασία φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της προεγχειρητικής φάσης, κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας ή της ακτινοθεραπείας, συνιστάται:

- να περιορίσετε την καθιστική συμπεριφορά
- να είστε σωματικά ενεργοί
- να συμπεριλάβετε αερόβιες και ενδυναμωτικές δραστηριότητες



Αερόβιες φυσικές (καρδιοαναπνευστικές) και ενδυναμωτικές δραστηριότητες **≥ 2 μέρες την εβδομάδα με τουλάχιστον μία μέρα ανάπαυσης μεταξύ των δύο συνεδριών.**

Θα ήταν ενδιαφέρον επίσης να προστεθεί μια δραστηριότητα που βοηθάει στην ανάπτυξη της αίσθησης ισορροπίας, ιδίως για άτομα άνω των 65 ετών, για τα οποία η σύσταση είναι να το ακολουθούν τουλάχιστον 3 μέρες την εβδομάδα (ΠΟΥ, 2020).



Αυτές οι συστάσεις αποτελούν γενικές οδηγίες αλλά θα πρέπει να προσαρμοστούν σύμφωνα με το επίπεδο της δικής σας φυσικής κατάστασης, την θεραπεία που λαμβάνετε καθώς και τις παρενέργειες που αντιμετωπίζετε

Μιλήστε με έναν εξειδικευμένο ειδικό φυσικής δραστηριότητας ή φυσικοθεραπευτή για ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης:

- Προοδευτικότητα: **Ο όγκος προπόνησης** - το συνολικό ποσό της φυσικής δραστηριότητας - **πρέπει να αυξάνεται σταδιακά**, αυξάνοντας το ρυθμό, τη διάρκεια και/ή τη συχνότητα.
- Είναι σημαντικό να **ακούτε το σώμα σας** πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μην καταπονείτε τον εαυτό σας

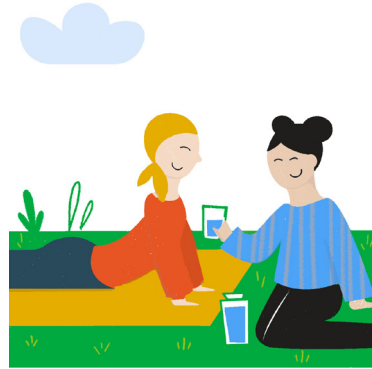
Πριν από κάθε συνεδρία, αξιολογήστε το επίπεδο της αντοχής σας και ασκηθείτε (ή όχι) αναλόγως. Επίσης, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, αξιολογήστε την κόπωσή σας και την αντιληπτή προσπάθειά σας και προσαρμόστε τη συνεδρία αναλόγως.

- Συνέπεια: είναι σημαντικό **να ασκείστε τακτικά** (π.χ. καθημερινά αργά περπατήματα), ακόμη και αν οι συνεδρίες είναι σύντομες.

Για τη φυσική σας άσκηση, μην διστάζετε να συμβουλευτείτε επαγγελματίες υγείας και κατάλληλους συλλόγους.

.06 Φροντιστές και φυσική δραστηριότητα

Οι φροντιστές αποτελούν ουσιαστικό μέρος του περιβάλλοντος του ασθενούς με καρκίνο και παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη και στην εμψύχωση των ασθενών έτσι ώστε να δεσμευτούν σε κάποιο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Οι ασθενείς χρειάζονται ένα δυνατό δίκτυο υποστήριξης για να διατηρήσουν αυτή τη συμπεριφορά μακροπρόθεσμα.



Συμβουλές



Ζητήστε από ανθρώπους γύρω σας (οικογένεια, φίλοι, γείτονες) να σας συνοδεύσουν σε διάφορες δραστηριότητες (π.χ., κηπουρική με το σύντροφό σας, πηγαίνετε στο πάρκο και παίξτε με τα εγγόνια σας).



Συνδυάστε τη φυσική δραστηριότητα με την κοινωνικοποίηση (π.χ., κανονίστε μια βόλτα).



Οι φροντιστές είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στην ανάπτυξη συναισθημάτων ανησυχίας και κατάθλιψης σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και η ψυχική υγεία των φροντιστών, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει μια λύση. Το να ενθαρρύνονται και οι φροντιστές να εμπλακούν σε κάποιου είδους φυσική δραστηριότητα, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), βοηθά στην προώθηση υγιών συμπεριφορών.



Ψάξτε για ομάδες ή συλλόγους που προωθούν τη σωματική δραστηριότητα.



Συμβουλευτείτε έναν ειδικό για ασκήσεις προσαρμοσμένες και σχεδιασμένες ειδικά για ζευγάρια.

.07 Συνοψίζοντας

Σημαντικές συμβουλές



Να επισκέπτεσθε συχνά τον ιατρό σας και τον ειδικό σύμβουλο φυσικής κατάστασης.

Ελέγξτε με το γιατρό σας αν υπάρχει κάποια αντένδειξη συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα. Ένας εξειδικευμένος επαγγελματίας ή ο φυσιοθεραπευτής σας θα μπορέσει να αξιολογήσει τη κατάσταση σας, να σας καθοδηγήσει και να σας προτείνει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα. Μπορείτε πάντα να συζητάτε μαζί τους κατά τη διάρκεια του προγράμματος για να μοιραστείτε τυχόν προβληματισμούς και να λάβετε επιπλέον συμβουλές.

Η φυσική δραστηριότητα για ασθενείς με καρκίνο του παγκρέατος είναι ασφαλής και έχει ευεργετικά αποτελέσματα.

Η σωματική δραστηριότητα πρέπει να προσαρμόζεται και να εξατομικεύεται. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη όλη διαδικασία φροντίδας, μειώνοντας τις παρενέργειες της νόσου και των θεραπειών και προλαμβάνοντας τη φυσική απορρύθμιση του οργανισμού η οποία συνδέεται με διάφορες αρνητικές επιπτώσεις.

Διατηρήστε ή υιοθετήστε έναν ενεργό τρόπο ζωής.

Περιορίστε τις καθιστικές συμπεριφορές κάνοντας μικρά σύντομα διαλείμματα και κάνοντας φυσική δραστηριότητα κάθε 60 λεπτά.

Περιορίστε τη καθιστική συμπεριφορά.

Περιορίστε τις καθιστικές συμπεριφορές κάνοντας μικρά σύντομα διαλείμματα και κάνοντας φυσική δραστηριότητα κάθε 60 λεπτά.



Ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά.

Για να αποφύγετε τους τραυματισμούς και την υπερκόπωση, ξεκινήστε αργά και στη συνέχεια αυξήστε σταδιακά τον όγκο της πρακτικής, αυξάνοντας την ένταση, τη διάρκεια και/ή τη συχνότητα. Αυτό βοηθάει επίσης στο να μην αποθαρρύνεστε.



Εξασκηθείτε τακτικά.

Η συνέπεια είναι σημαντική για να διατηρήσετε τα θετικά αποτελέσματα της φυσικής δραστηριότητας. Μην σταματάτε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ακόμα και αν κάνετε σύντομες συνεδρίες, κάντε το τακτικά.

Ακούστε το σώμα σας.

Η συστηματική φυσική δραστηριότητα έχει ευεργετική επίδραση στην αντιμετώπιση της κόπωσης. Σεβαστείτε τους ρυθμούς σας και το επίπεδο αντοχής σας πριν και κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Προσαρμόστε την πρακτική σας αν είναι απαραίτητο.

Επιλέξτε φυσικές δραστηριότητες που απολαμβάνετε για να μπορείτε να παραμείνετε κινητοποιημένοι.

Για να επιτύχετε και να διατηρήσετε μακροπρόθεσμα τη σωματική σας δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι την απολαμβάνετε και την ενσωματώνετε στην καθημερινή σας ζωή.

Να λαμβάνετε υποστήριξη.

Ζητήστε υποστήριξη από τον σύντροφο ή το φροντιστή σας για ενθάρρυνση.

