Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان بممارسة التمارين

يوضح لك هذا المورد كيفية السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان عن طريق ممارسة التمارين الرياضية. الإجهاد المرتبط بالسرطان هو الشعور بالإرهاق أو الضعف أكثر من المعتاد أثناء علاج السرطان.

نبذة عن الإجهاد المرتبط بالسرطان

الإجهاد هو الأثر الجانبي الأكثر شيوعًا لدى مرضى السرطان ومن يتلقون علاج السرطان. فيما يلي وصف الأشخاص للإجهاد المرتبط بالسرطان:

- الشعور بالإرهاق حتى بعد أخذ قسط من الراحة أو النوم.
- الشعور بالضعف.
- انعدام الرغبة في القيام بأي شيء.
- عدم القدرة على التركيز.
- الشعور بالتباطؤ.
- التعب الذي يؤثر على عملك أو حياتك الاجتماعية أو أنشطتك الروتينية اليومية.

يختلف الإجهاد المرتبط بالسرطان عن الإجهاد الطبيعي الذي يشعر به غير المصابين بالسرطان. وهو لا يتحسن بأخذ قسط من الراحة. قد يشعر بعض المصابين بالإجهاد المرتبط بالسرطان بالإجهاد الشديد الذي يمنعهم من تناول الطعام أو حتى الذهاب إلى المرحاض. قد يستمر الشعور بالإجهاد المرتبط بالسرطان لشهور أو سنوات. وقد يبدأ الشعور به أيضًا بشكل مفاجئ ويزداد سوءًا بمرور الوقت.

هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها للسيطرة على الشعور بالإجهاد. الخطوة الأولى هي مناقشة مقدم الرعاية الصحية بشأن ما تشعر به. ومن المفيد أن تصف له بالتفصيل الإجهاد الذي تشعر به.على سبيل المثال، ربما ترغب في قول "كنت مجهدًا حقًا." بدلاً من ذلك، من المفيد أن تقول "كنت مجهدًا للغاية لدرجة أنني لم أكن قادرًا على العمل لمدة 3 أيام."

اقرأ *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) و*Managing Cancer-Related Fatigue for Survivors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors).

يمكنك أيضًا مشاهدة هذا الفيديو:

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

الإجهاد المرتبط بالسرطان والتمارين

قد تبدو فكرة ممارسة التمارين مزعجة للكثيرين الذين يعانون من الإجهاد المرتبط بالسرطان. وقد تشعر بارتياح أكبر تجاه عدم الحركة. غير أن عدم الحركة أكثر مما ينبغي قد يؤدي لخفض مستويات الطاقة لديك ويصيبك بالمزيد من الإجهاد.

قد تساعدك التمارين الخفيفة، مثل المشي أو ركوب الدراجة، في التغلب على الشعور بالإجهاد عن طريق:

- زيادة مستويات الطاقة لديك.
- زيادة قوتك.
- تخفيف الشعور بالألم والغثيان.
- تحسين قدرتك على أداء المهام اليومية.
- تحسين نومك.
- تخفيف التوتر والقلق.

إحداث التوازن بين فترات الراحة وممارسة التمارين

يمكن أن تساعدك ممارسة التمارين الخفيفة في السيطرة على الإجهاد، غير أن الإفراط في ممارستها قد يسبب لك المزيد من الإجهاد. استمع إلى نداء جسدك واسترح عندما تحتاج لذلك. ويجدر بك وضع خطة للأنشطة أو التمارين المناسبة لك.

الاستعانة باختصاصي علاج طبيعي أو مهني

اختصاصيو العلاج الطبيعي والمهني هم متخصصون في الرعاية الصحية من شأنهم مساعدتك في التغلب على الشعور بالإجهاد عن طريق ممارسة التمارين.

- يساعدك اختصاصيو العلاج الطبيعي على تحسين قدرتك على الحركة من خلال مساعدتك على استعادة قوتك واتزانك. ويساعدونك كذلك في وضع خطة للتمارين المناسبة لك.
- يساعدك اختصاصيي العلاج المهني على تحسين مهاراتك المطلوبة للقيام بالأنشطة اليومية المهمة. وتشمل الأمثلة على ذلك ارتداء الملابس أو الاستحمام أو طهي وجبة. ويمكنهم مساعدتك في وضع خطة لأداء هذه الأنشطة دون أن تتعرض للتعب المفرط. هذا بالإضافة إلى إرشادك للطرق التي من شأنها توفير طاقتك. ويوجهك اختصاصيو العلاج المهني أيضًا لكيفية استخدام المعدات الخاصة، مثل الأدوات التي تساعدك في ارتداء ملابسك. ويمكنهم أيضًا توجيهك لطرق أخرى يمكنك اتباعها لتخفيف الشعور بالإجهاد، كتناول أدوية معينة.

يمكن لاختصاصيي العلاج الطبيعي والمهني مساعدتك في الأمور التالية:

- المحافظة على حماستك وتحديد أهدافك.
- تتبع مستوى طاقتك.
- إجراء التغييرات على خطة التمارين الخاصة بك عند اللزوم.

للحصول على مزيد من المعلومات حول الطرق التي يساعدك من خلالها اختصاصي العلاج الطبيعي أو المهني في التغلب على الإجهاد، اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك إلى الاختصاصي المناسب.

نصائح لممارسة التمارين عند الشعور بالإجهاد

قد يصعب عليك ممارسة التمارين أثناء شعورك بالإجهاد. فيما يلي بعض الطرق التي تهدف لتسهيل البدء في ممارسة التمارين.

- اختر نشاطًا تفضله. جرب ممارسة أنشطة مختلفة، مثل المشي أو اليوغا أو الرقص.
- خصص الوقت المناسب لممارسة التمارين. قد يتغير الشعور بالألم والإجهاد من يوم لآخر أو حتى من ساعة لأخرى. تتبع مستوى طاقتك للتعرف على أنسب وقت لممارسة التمارين.
- ضع أهدافًا قصيرة الأجل وطويلة الأجل للتمارين. على سبيل المثال:
  - يمكن أن يكون الهدف قصير الأجل لك هو المشي في أنحاء منطقتك لمدة 15 دقيقة 3 أيام في الأسبوع.
  - ويمكن أن يكون الهدف طويل الأجل هو زيادة الوقت وعدد الأيام ببطء في برنامج المشي الخاص بك. يمكنك القيام بذلك حتى تصل إلى المشي 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع.
- ابدأ ببطء. قسِّم أوقات التمارين إلى مدد قصيرة. على سبيل المثال، يمكنك ممارسة التمارين 3 مرات يوميًا لمدة 15 دقيقة، بدلًا من ممارستها دفعة واحدة. تذكر تقييم قدراتك.
- احصل على فترات راحة. إذ يساعدك الحصول على استراحة في المحافظة على نشاطك لمدة أطول.
- تتبع الوقت والإنجاز عن طريق استخدام مخطط. يمكنك استخدام المخطط في نهاية هذا المورد أو استخدام أحد تطبيقات هاتفك.
- مارس التمارين مع الأصدقاء وأفراد العائلة. قد يساعدك وجود شبكة دعم في تحقيق أهدافك.
- لا تُجبر نفسك على اتباع روتين صارم. توقف عند الحاجة لذلك.
- احفظ على رطوبتك. ومن المهم شرب الماء قبل التمارين وأثناءها وبعدها.

أنواع التمارين

فيما يلي بعض الأمثلة على أنواع التمارين التي يمكنك ممارستها. يمكنك أيضًا الاستعانة باختصاصي علاج طبيعي أو مهني لإعداد خطة للتمارين المناسبة لك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء أي تمارين جديدة.

التمارين الهوائية

ترفع التمارين الهوائي معدل نبض القلب ومستويات الطاقة. ومن بين الأمثلة على التمارين الهوائية:

- المشي خارج المنزل أو على جهاز المشي

- الركض الخفيف
- السباحة
- ركوب الدراجة

يمكنك تجربة أيٍ من هذه التمارين وتقييم تأثيرها عليك. ويتوقف ذلك على مدى شعورك بالإجهاد والراحة. على سبيل المثال، يمكنك البدء بالمشي 10 دقائق ثم زيادة المدة كل يوم. يتعين عليك أيضًا الحصول على قدر من الراحة كلما شعرت بذلك.

التمارين التي تمنحك الشعور بالقوة

تساعد هذه التمارين في بناء العضلات والشعور بإجهاد أقل. فيما يلي بعض الأمثلة على تمارين التقوية التي يمكنك ممارستها. ويمكن أن يقدم لك طبيبك أو اختصاصي العلاج الطبيعي أو المهني المزيد من التوصيات في هذا الشأن.

تحريك الكاحل بشكل دائري

1. استلق على ظهرك أو اجلس منتصب القامة.
2. قم بتدوير كاحلك الأيمن في اتجاه عقارب الساعة (جهة اليمين) 10 مرات (انظر الشكل 1).
3. قم بتدوير كاحلك الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة (جهة اليسار) 10 مرات.
4. كرر هذا التمرين مع الكاحل الأيسر.

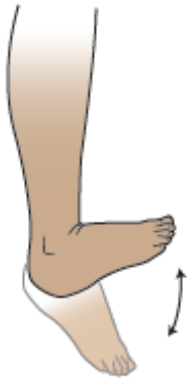


الشكل 1. تحريك الكاحل بشكل دائري

شد الكاحل

1. استلق على ظهرك أو اجلس على مقعد مع مد ساقيك.

2. اجعل أصابع قدمك تشير للأعلى ناحية أنفك ثم للأسفل ناحية الأرض (انظر الشكل 2). يمكنك ممارسة هذا التمرين في كلتا قدميك في نفس الوقت.
3. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 2. شد الكاحل

المشي في المكان

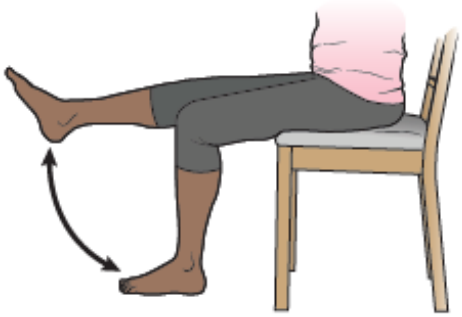
1. اجلس على مقعد بذراعين وضع قدميك على الأرض في وضعية مسطحة.
2. ارفع إحدى ركبتيك ببطء دون ثنيها أو الميل للخلف (انظر الشكل 3). يمكنك منع الجزء العلوي من جسدك من الميل للخلف عن طريق الإمساك بذراعي المقعد.
3. أخفض ساقك وأعد وضع قدمك على الأرض.
4. كرر هذا التمرين 5 مرات.
5. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 3. المشي في المكان

ركلات الجلوس

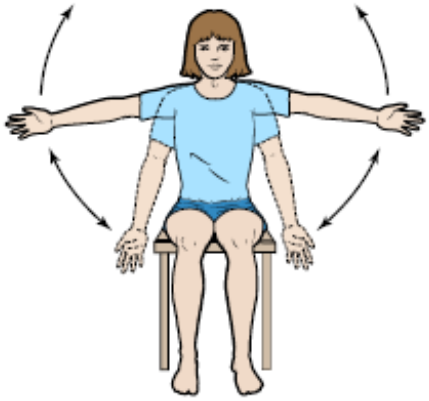
1. اجلس على مقعد. ضع قدمك في وضعية مسطحة على الأرض.
2. اركل قدمك للأعلى برفعها من على الأرض حتى تصبح ممتدة في وضعية مستقيمة أمامك (انظر الشكل 4).
3. احفظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
4. أخفض ساقك على الأرض.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.
6. كرر التمرين مع الساق الأخرى.



الشكل 4. ركلات الجلوس

رفع الذراعين

1. اجلس أو قف في وضعية مريحة على أن يكون ظهرك منتصبًا، وكتفيك للخلف، ورأسك متجهة للأمام.
2. ارفع ذراعيك إلى الجانبين حتى مستوى كتفيك. احتفظ بمرفقيك مستقيمين (انظر الشكل 5).
3. احتفظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
4. أخفض ذراعيك إلى الجانبين.
5. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 5. رفع الذراعين

تمارين الإطالة

قد تساعدك الإطالة برفق في تحسين مرونتك وتخفيف التوتر. وقد يؤدي ذلك إلى تخفيف شعورك بالإجهاد. فيما يلي بعض الأمثلة على تمارين الإطالة التي يمكنك ممارستها. قد يوصيك طبيبك أو اختصاصي العلاج الطبيعي أو المهني بتمارين أخرى.

مد الذراعين للأعلى

1. استلق على ظهرك مع استخدام وسائد لدعم رأسك وكتفيك.
2. ابدأ بوضع الذراعين على الجانبين. ارفع ذراعيك للأمام وللأعلى فوق رأسك (انظر الشكل 6).
3. ثبِّت ذراعيك على الوسادة بحيث يصبح ذراعاك بالقرب من أذنيك (انظر الشكل 7).
4. حافظ على هذه الوضعية واحسب من 1 إلى 5 بصوت مرتفع.
5. ارفع ذراعيك ببطء في الهواء وأعدهما إلى وضعية البدء.
6. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 6. الذراعان على الجانبين



الشكل 7. الذراعان فوق رأسك

مد الساق

1. اجلس مع مد ساقيك في وضعية مستقيمة أمامك.
2. حاول الوصول إلى أصابع قدميك، مع المحافظة على ركبتيك وظهرك في وضعية مستقيمة (انظر الشكل 8).
3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 إلى 45 ثانية.
4. قم بالتحرير ببطء.



الشكل 8. مد الساق

مد الرقبة الجانبي

1. اجلس على مقعد.
2. اجعل رأسك متجهة للأمام وحافظ على هذه الوضعية، ثم وجه أذنك اليسرى ببطء ناحية كتفك الأيسر.
3. ضع يدك اليسرى على الجانب الأيمن لرأسك للضغط على أذنك برفقك لجعلها تقترب أكثر من كتفك. افعل ذلك حتى تشعر بمد الجزء الجانبي من العنق بشكل مريح (انظر الشكل 9).
4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 إلى 45 ثانية.
5. قم بالتحرير ببطء.
6. كرر التمرين مع الجانب الآخر.



الشكل 9. مد الرقبة الجانبي

تمرين التنفس العميق

التنفس العميق هو تمرين يسˇعدك على الاسترخاء ويقلل شعورك بالإجهˇد.

1. اجلس على مقعد في وضعية مريحة أو استلق على سريرك. إذا كنت مستلقيًا على السرير، فارفع رأسك على عدة وسˇائد. ويمكنك أيضًا وضع وسˇدة أسفل ركبتيك.
2. ضع إحدى يديك على بطنك، فوق السُرة مباشرةً.
3. أخرج الزفير من فمك فقط.
4. أغلق عينيك وتنفس ببطء وعمق من خلˇال أنفك إن أمكن ذلك (انظر الشكل 10). استشعر ارتفاع بطنك أسفل يدك. تخيل أن الهواء يملˇأ كل جسمك من أسفله إلى أعلˇاه.
5. توقف لبضع ثوانٍ. ثم أخرج الهواء ببطء عن طريق فمك أو أنفك (انظر الشكل 11). حˇول الزفير بعمق قدر استطˇاعتك وتخيل خروج الهواء من رئتيك أو فمك أو أنفك.
6. أثناء الزفير، دع جسدك يسترخي تمˇامًا مثل دمية من القمˇاش.
7. كرر هذا التمرين 5 إلى 10 مرات.



الشكل 10. الشهيق عن طريق الأنف



الشكل 11. الزفير عن طريق الفم

الموارد

جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society)
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fatigue.html
(ACS-2345 (800-227-2345-800
توفر جمعية السرطان الأمريكية المعلومات والموارد حول السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان للمصابين بالسرطان وأفراد عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

تتبع نشاطك

استخدم هذا المخطط لتتبع أنشطتك في كل يوم من الأسبوع. سيساعدك تتبع أنشطتك في معرفة مستوى الإنجاز الذي تحققه.

اليوم من الأسبوع	نشاط	مستوى الشدة (سهل أو متوسط أو صعب)	عدد دقائق التمرين
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			

الجمعة			
السبت			
الأحد			
عدد الدقائق الإجمالي خلال الأسبوع			

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان