



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Физическая нагрузка для пациентов после лечения рака: уровень 1

Эта информация позволит вам узнать, как после лечения рака получать достаточную физическую нагрузку. Этот материал предназначен для пациентов, которые в настоящее время не выполняют физических упражнений.

Физическая активность и упражнения

Физическая активность — это любые движения тела, на выполнение которых тратится энергия. Некоторые виды повседневной активности, например активная работа по дому или в саду, выгуливание собаки, являются примерами физической активности.

Физические упражнения — это тип физической активности, при которой тело совершает запланированные, упорядоченные и повторяющиеся движения для повышения или поддержания уровня физической подготовки. Чтобы извлечь пользу из физических упражнений, выполняйте следующие виды деятельности:

- упражнения, увеличивающие частоту дыхания, такие как быстрая ходьба, бег, танцы, плавание и игра в баскетбол;
- укрепляющие упражнения, такие как отжимания и поднятие тяжестей; эти упражнения способствуют укреплению ваших мышц.

Польза физических упражнений

Упражнения могут помочь:

- снизить риск развития некоторых видов рака, например рака молочной железы и толстой кишки;
- снизить риск рецидива (повторного возникновения) рака, что особенно важно для людей, перенесших рак молочной железы или толстой и прямой кишки;
- улучшить общее состояние сердечно-сосудистой системы (сердца);
- контролировать вес и улучшить восприятие вашего тела;
- улучшить качество жизни и общее психическое здоровье;
- сохранить здоровье костей, мышц и суставов;
- улучшить способность выполнять повседневные действия;
- предотвратить риск падения.

Перед началом физической нагрузки

Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой/медбратом, прежде чем начинать выполнять новый комплекс физических упражнений. Они помогут определить наличие у вас состояний, могущих повлиять на рекомендуемые вам виды физических упражнений. Они могут порекомендовать вам пройти медицинскую экспертизу или встретиться с подготовленным специалистом по физическим упражнениям, например со специалистом по физиотерапии (physical therapist (PT)), специалистом по реабилитации после рака или сертифицированным тренером.

В число состояний, которые могут повлиять на рекомендованные вам виды физической нагрузки, входят:

- неуверенная ходьба (шаткая походка);
- низкий уровень красных кровяных телец (анемия);
- сильная слабость (ощущение необычайной усталости, слабости или того, что у вас нет сил);

- развитие инфекции;
- недостаток получаемых с едой питательных элементов или витаминов;
- нездоровое состояние костной ткани или остеопороз (заболевание, при котором кости становятся очень слабыми);
- артрит или нарушения опорно-двигательного аппарата;
- проблемы с мышцами или костями;
- периферическая нейропатия (покалывание или онемение кистей рук и ступней);
- наличие стом или центрального венозного катетера (ЦВК);
- неконтролируемое заболевание сердца или легких;
- перенесенные операции на легких или серьезные операции на органах брюшной полости;
- лимфедема (отек, вызванный блокадой лимфоузла) на конечностях, которые используются для выполнения упражнений с отягощением или силовых упражнений.

Рекомендуемый объем физических упражнений

Специалисты дают следующие рекомендации:

- Старайтесь еженедельно уделять не менее 150–300 минут физической нагрузке умеренной интенсивности.
 - Вы можете заниматься физической нагрузкой в течение 30 минут в день, 5 дней в неделю. Таблица в разделе «Уровни интенсивности физической нагрузки» включает примеры физической нагрузки умеренной интенсивности.
- Две-три силовых тренировки в неделю, в которых будут задействованы основные группы мышц. К основным группам мышц относятся грудь, плечи, руки, спина, брюшной пресс (живот) и ноги. Силовые тренировки включают отжимания, упражнения на пресс, использование эластичных

лент и поднятие тяжестей.

- Выполняйте растяжку основных групп мышц не менее 2 раз в неделю.

В рамках здорового образа жизни вам следует заниматься общими видами физической активности ежедневно. Вы также должны избегать продолжительных периодов без движения, например, сидения в течение нескольких часов подряд.

Уровни интенсивности физической нагрузки

Физическая нагрузка низкой интенсивности	Физическая нагрузка умеренной интенсивности
Неспешная езда на велосипеде	Езда на велосипеде по ровной дороге с возвышениями
Ходьба медленным шагом	Ходьба быстрым шагом
Легкая работа по дому	Работа в саду
Тайчи	Йога
Игра в мяч	Парная игра в теннис
Боулинг	Водная аэробика

Начало программы тренировок

Подумайте, почему вы не занимались физическими упражнениями раньше. И попытайтесь придумать способ устранения тех причин, которые мешали вам заняться физическими упражнениями. Например:

- **Я не веду активный образ жизни уже очень давно.** Начните с комфортного уровня и постепенно увеличивайте вашу активность. Выберите то, что вам нравится делать. Многие люди отмечают, что на начальном этапе им помогает ходьба. Даже не замечая этого, вы будете нагружать себя каждый день все больше и больше. Некоторые люди также отмечают, что переходить к активному образу жизни проще в

компании с другом.

- **У меня нет времени.** Начните с 10-минутных отрезков времени несколько дней в неделю. Ходите пешком во время перерывов. Танцуйте в гостиной под свою любимую музыку. Любая активность имеет значение.
- **Это стоит слишком дорого.** Вам не обязательно ходить в тренажерный зал или покупать дорогое оборудование, чтобы вести активный образ жизни. Поиграйте в догонялки со своими детьми. Прогуляйтесь быстрым шагом с собакой в течение 10 минут или дольше.

Постепенное повышение уровня физической активности

- Начните с того, что можете, а затем ищите способы увеличить нагрузку. Если вы не вели активный образ жизни в течение длительного времени, начинайте постепенно. Через несколько недель или месяцев увеличьте нагрузку, выполняя упражнения дольше и чаще.
- Ходьба — один из способов привнести физическую нагрузку в вашу жизнь. Для начала ходите по 10 минут в день несколько дней в неделю. Делайте так на протяжении первых 2 недель. Затем начинайте ходить чуть дольше. Попробуйте увеличить время с 10 до 15 минут. Затем ходите больше дней в неделю.
- Как только вы сможете легко ходить по 15 минут несколько дней в неделю, попробуйте ходить в более быстром темпе. Продолжайте ходить быстрым шагом на протяжении пары месяцев. Возможно, для разнообразия вы захотите добавить езду на велосипеде по выходным.

Советы для достижения успеха

- Выберите вид активности, который вам нравится и подходит для вашего образа жизни.
- Подберите самое удобное для вас время.
- Ведите активный образ жизни вместе со своими друзьями и близкими. Их

поддержка поможет вам придерживаться вашей программы.

- Существует много способов привнести необходимый объем активности в вашу жизнь. Любая самая незначительная нагрузка имеет значение, ведь делать что-то всегда лучше, чем не делать ничего.
- Определите краткосрочные и долгосрочные цели.
 - Например, ваша краткосрочная цель может заключаться в том, чтобы обойти свой квартал за 15 минут в 3 разных дня.
 - Ваша долгосрочная цель может заключаться в том, чтобы постепенно увеличивать время и количество дней до тех пор, пока вы не станете ходить по 30 минут в день, 5 дней в неделю.
- Отмечайте время и ваши результаты в таблице. В конце этого материала находится таблица, которой вы можете воспользоваться, или вы можете отслеживать свои результаты с помощью приложения в телефоне или планшете.
- Планируйте вашу активность на неделю вперед. По мнению специалистов, оптимальным является распределение аэробной нагрузки как минимум на 3 дня в неделю.
- Примкните к фитнес группе.
- Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником по поводу подходящих видов активности, которые вам стоит попробовать.
- Попробуйте новые виды активности, которыми вы не занимались раньше.
- Выберите физическую нагрузку, которая доставляет вам удовольствие. Пусть радость от упражнений будет главным для вас.
- Постепенно увеличивайте время, интенсивность и усилия, которые вы прилагаете во время тренировок.
- Попробуйте включить упражнения, в которых используются большие группы мышц, например мышцы бедра, брюшного пресса, груди и спины.
- Начните с упражнений для разминки и выполняйте их 2–3 минуты.
 - Например, вы можете пожимать плечами, шагать на месте или

поднимать колени. В конце тренировки сделайте легкую растяжку.

- Отмечайте свои достижения и поощряйте себя за них.
 - Например, если вы достигли поставленной цели по физической нагрузке, в качестве поощрения купите себе новый комплект одежды для тренировок или новую книгу.
- Соблюдайте правила безопасности и избегайте травм. Выбирайте те виды деятельности, которые подходят для вашего уровня физической подготовки. Обязательно используйте надлежащую защитную экипировку и спортивное оборудование.

Включение физических упражнений в повседневную жизнь

- Прогуляйтесь по своему кварталу после ужина. В случае плохой погоды пройдите по торговому центру.
- Покатайтесь на велосипеде. Если на улице холодно, вы можете воспользоваться велостанком. Этот снаряд может превратить обычный велосипед в велотренажер, который вы сможете использовать в помещении.
- Покосите траву или сгребите листья граблями вместо того, чтобы использовать воздуходувку.
- Сделайте уборку в ванной комнате.
- Помойте и отполируйте свой автомобиль.
- Поиграйте в активные игры с детьми, например сыграйте в «колдунчики» или попрыгайте через скакалку.
- Сделайте прополку в саду.
- Пригласите друзей на танцы или потанцуйте у себя в гостиной.
- Позанимайтесь на беговой дорожке, выполните сгибания рук, приседания или выпады пока смотрите телевизор.
- Сходите на обед пешком.

- Оставьте автомобиль в самой удаленной части парковки и пройдите пешком до нужного вам места.
- Поднимайтесь по ступенькам вместо того, чтобы пользоваться эскалатором или лифтом.
- Выйдите из автобуса или метро на несколько остановок раньше и пройдите оставшееся до места назначения расстояние пешком.
- Поставьте у себя в ежедневнике или создайте напоминания в телефоне, чтобы не забывать делать 10-минутные перерывы на прогулку.
- Организуйте клуб пеших прогулок вместе со своими друзьями.
- Всегда носите шагомер (устройство для подсчета количества шагов) или фитнес-браслет, например Fitbit®, чтобы попытаться увеличить количество шагов за день.

Дополнительные ресурсы

В приведенных ниже материалах рассказывается, как включить физические упражнения и активность в вашу повседневную жизнь. Эти материалы предлагают различные физические упражнения в зависимости от этапа лечения рака. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником перед началом любой программы физических упражнений.

- На этом сайте приведены материалы Службы физиологов по реабилитации после онкологии (Exercise Oncology Service) центра Memorial Sloan Kettering (MSK).
www.mskcc.org/research-areas/topics/exercise-oncology
- В этой статье блога обсуждается, что должны знать больные раком о физической нагрузке во время лечения и после него.
www.mskcc.org/blog/what-are-benefits-exercise-during-and-after-treatment
- Этот видеоролик показывает простые упражнения для укрепления основных групп мышц и повышения частоты сердечных сокращений.
www.mskcc.org/videos/strengthening-exercises
- Этот видеоролик призывает пациентов, прошедших лечение рака, делать

физические упражнения и дает простые примеры таких упражнений.

www.mskcc.org/cancer-care/survivorship/videos-survivors/exercise-survivors

- В этом видеоролике объясняется важность физических упражнений после лечения рака, а также даются рекомендации о том, как упражняться безопасно и по регулярному расписанию.

www.mskcc.org/videos/playlist/importance-exercise-survivorship

- В этом видеоролике объясняется, как физическая нагрузка может положительно повлиять на здоровье, и предлагает рекомендации по безопасному и регулярному выполнению упражнений.

www.mskcc.org/videos/benefits-exercise-survivors

- В этом видеоролике показано безопасное выполнение упражнений при лимфедеме, перешедшем в остеопороз раке, опухолях головного мозга, потере чувствительности в руках или ногах, а также при низком уровне красных кровяных телец.

www.mskcc.org/multimedia/exercise-safety-issues-survivors

- На этом сайте Американского онкологического общества можно узнать, как вы можете поддерживать свой уровень физической активности во время и после лечения рака.

www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html

Таблицы для отслеживания активности

День недели	Вид активности и интенсивность	Продолжительность физической нагрузки в минутах
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		

Воскресенье		
Всего за неделю		

Силовые упражнения

День недели	Физическая активность
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	
Всего за неделю	

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на www.mskcc.org/pe.

Exercise After Cancer Treatment: Level 1 - Last updated on July 24, 2020
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center