



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Физическая нагрузка для пациентов, перенесших рак: уровень 2

Эта информация позволит вам узнать, как после лечения рака получать достаточную физическую нагрузку.

Физическая активность и нагрузка

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.

Физическая нагрузка — это тип физической активности, при которой тело совершает запланированные, упорядоченные и повторяющиеся движения для повышения или поддержания уровня вашей физической подготовки. Чтобы получить пользу от физической нагрузки, занимайтесь такими видами активности, которые заставят вас тяжелее дышать (например, быстрая ходьба, бег, танцы, плавание, игра в баскетбол). Силовые упражнения, такие как отжимания и поднятие тяжестей, могут укрепить мышцы.

Польза физической нагрузки для пациентов, перенесших рак

Физическая нагрузка может помочь:

- сократить риск развития некоторых видов рака, например, рака молочной железы и толстой кишки;
- снизить риск рецидива рака (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 своего тела;
- улучшить качество жизни и общее психологическое состояние;
- сохранить здоровье костей, мышц и суставов;
- улучшить способность выполнять повседневные действия и предотвратить падения.

Рекомендуемый объем физической нагрузки для пациентов, перенесших рак

Специалисты дают следующие рекомендации:

- Не менее 150 минут физической нагрузки умеренной интенсивности или 75 минут физической нагрузки высокой интенсивности. Таблица в разделе «Уровни интенсивности физической нагрузки» включает примеры физической нагрузки умеренной и высокой интенсивности.
 - Для этого вы можете выполнять физические упражнения умеренной интенсивности в течение 30 минут в день, 5 дней в неделю или физические упражнения высокой интенсивности в течение 15 минут, 5 дней в неделю.
 - В целом, 15 минут физической нагрузки высокой интенсивности дают те же преимущества, что и 30 минут физической нагрузки умеренной интенсивности.
 - Вы можете сочетать физические упражнения умеренной и высокой интенсивности. Например, вы можете 3 дня выполнять упражнения умеренной интенсивности по 30 минут и 2 дня выполнять упражнения высокой интенсивности по 15 минут.
- Две или три силовых тренировки в неделю, в которых будут задействованы основные группы мышц. К основным группам мышц относятся грудь, плечи, руки, спина, брюшной пресс и ноги. Силовые тренировки включают отжимания, упражнения на пресс, использование

эластичных лент и поднятие тяжестей.

- Выполняйте растяжку основных групп мышц 2–3 раза 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	Физическая нагрузка высокой интенсивности
Неспешная езда на велосипеде	Езда на велосипеде по ровной дороге с возвышениями	Езда на велосипеде со скоростью больше 10 миль (16 км) в час
Ходьба медленным шагом	Ходьба быстрым шагом	Спортивная ходьба, бег, в том числе трусцой
Легкая работа по дому	Работа в саду	Аэробика или быстрые танцы
Тайчи	Йога	Йога высокой интенсивности или пилатес
Игра в мяч	Парная игра в теннис	Одиночная игра в теннис
Боулинг	Водная аэробика	Плавание (в быстром темпе или на дистанцию в бассейне)

Повышение физической нагрузки

- Проконсультируйтесь со своим онкологом (врачом по лечению рака) или медицинской сестрой / медицинским братом высшей квалификации по выживаемости перед повышением уровня физической нагрузки, если у вас наблюдается ухудшение или изменение состояния (например, у вас ухудшается лимфедема).
- Если вы уже выполняете свои еженедельные цели по физической

нагрузке, вы можете принести еще большую пользу своему здоровью, постепенно увеличивая время тренировок за неделю. Поставьте себе цель удвоить время тренировок за неделю и довести его до 5 часов.

- Вместо того, чтобы выполнять только упражнения умеренной интенсивности, замените некоторые из них на упражнения высокой интенсивности, которые заставят ваше сердце биться еще чаще. Добавление упражнений высокой интенсивности дает ту же пользу, при меньшей затрате времени на физическую активность. Если вы хотите укрепить мышцы, вы также можете попытаться увеличить время силовых тренировок с 2 до 3 раз в неделю.

Советы для достижения успеха

- Выберите вид активности, который вам нравится и подходит для вашего образа жизни.
- Определите краткосрочные и долгосрочные цели. Например, вы можете запланировать пробегать 1 милю (1,6 км) в день на протяжении недели, а затем увеличить дистанцию до 3 миль (4,8 км).
- Подумайте об использовании шагомера, который подсчитывает количество ваших шагов, или носите фитнес-браслет. Это поможет отслеживать ваши результаты.
- Отмечайте время и ваши результаты в таблице. В конце этого материала находится таблица, которой вы можете воспользоваться, или вы можете использовать приложение в телефоне или планшете для отслеживания ваших результатов.
- Планируйте вашу активность на неделю вперед.
- Примкните к фитнес группе.
- Проконсультируйтесь с 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.
- 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, и используйте правильную защитную экипировку и спортивные снаряды.

Ресурсы Memorial Sloan Kettering (MSK)

MSK предлагает некоторые материалы, в которых рассказывается, как привнести физическую нагрузку в вашу повседневную жизнь:

Это видео призывает пациентов, перенесших рак, заниматься физической нагрузкой и демонстрирует простые и доступные для них упражнения.

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

Это видео демонстрирует простые упражнения для укрепления основных групп мышц и повышения частоты сердечных сокращений.

www.mskcc.org/videos/strengthening-exercises

Это видео объясняет, как физическая нагрузка может оказывать положительное воздействие на сердце после перенесенного рака, и предлагает рекомендации по безопасному и регулярному выполнению упражнений.

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

Это видео объясняет, как физическая нагрузка может оказывать положительное воздействие на здоровье, и предлагает рекомендации по

безопасному и регулярному выполнению упражнений.

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

Это видео поясняет 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

В этой заметке в блоге обсуждается, что должны знать пациенты, перенесшие рак, о физической нагрузке во время лечения и после него.

www.mskcc.org/blog/what-are-benefits-exercise-during-and-after-treatment

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	Вид активности
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	
Всего дней в 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 for Cancer Survivors: Level 2 - Last updated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center