Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Способы справиться со слабостью при заболевании раком с помощью физических упражнений

Эта информация поможет вам узнать, как можно справляться с ощущением слабости (необычно сильным чувством усталости или утомления) при заболевании раком, выполняя физические упражнения.

О слабости как следствии рака

Слабость является самым распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Слабость при заболевании раком описывается больными как:

- чувство усталости даже после отдыха или сна;
- чувство утомленности;
- отсутствие желания что-либо делать;
- неспособность сконцентрироваться;
- ощущение медлительности;
- чувство усталости, которое влияет на работу, общение с другими людьми или режим дня.

Слабость как следствие рака отличается от слабости, которую испытывают люди, не болеющие раком. Она не проходит даже после отдыха. Некоторые люди из-за слабости как следствия рака могут чувствовать себя слишком усталыми, чтобы поесть или сходить в ванную комнату. Слабость как следствие рака может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Это ощущение может появиться внезапно и усилиться со временем.

Помочь организму преодолеть слабость вы можете множеством способов. Прежде всего, обсудите со своим медицинским сотрудником свои ощущения. Старайтесь описать степень слабости как можно точнее.Например, лучше сказать «Я так устал(-а), что не мог(-ла) работать 3 дня» вместо «Я очень устал(-а)».

Для получения дополнительной информации о слабости как следствии рака и о том, как ее преодолеть, ознакомьтесь с материалами *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) и *Способы справиться со слабостью для пациентов, перенесших рак* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors). Вам также оказаться полезной информация из видеоролика:

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise чтобы посмотреть это видео.

Слабость как следствие рака и физические упражнения

Многих пациентов со слабостью вследствие рака может угнетать даже мысль о физических упражнениях. Вы можете чувствовать себя комфортнее во время отдыха. Однако слишком длительный отдых может снизить ваш заряд бодрости и энергии, к тому же вы можете почувствовать еще большую усталость.

Легкая физическая нагрузка, например ходьба или езда на велосипеде, поможет справиться со слабостью, потому что такие упражнения:

- заряжают энергией;
- придают сил;
- уменьшают боль и тошноту;
- дают возможность выполнять повседневные задачи;
- улучшают сон;
- снижают стресс и тревожность.

Поиск баланса между отдыхом и физическими упражнениями

Выполнение легких физических упражнений может помочь вам справиться со слабостью, но не переутомляйте организм, так как вы можете ощутить еще большую усталость. Прислушивайтесь к себе и отдыхайте по мере необходимости. Необходимо составить план действий или физических упражнений, которые вам подходят.

Привлечение физиотерапевта и реабилитационного терапевта

Физиотерапевт (physical therapist, PT) и реабилитационный терапевт (occupational therapist, OT) — это медицинские специалисты, которые помогут вам справиться со слабостью с помощью физических упражнений.

- Специалист PT помогает улучшить ваши двигательные способности за счет укрепления мышц и развития равновесия. Он также может помочь в подготовке подходящей для вас программы упражнений.
- Специалист OT помогает улучшить навыки, необходимые для выполнения важных повседневных задач, например для одевания, принятия душа или приготовления пищи. Они могут помочь вам спланировать повседневные дела и физическую активность так, чтобы при этом вы не уставали слишком сильно. Они также научат вас, как можно

оставаться энергичным. Специалист OT может показать вам, как использовать специальное оборудование, в частности, инструменты для одевания, и научить вас справляться со слабостью, например, с помощью медитации.

Специалисты PT и OT помогут вам поставить цели и двигаться к их достижению. Кроме того, с их помощью вы сможете контролировать свой запас энергии и по мере необходимости вносить коррективы в программу упражнений. Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как специалисты PT или OT могут помочь вам справиться со слабостью, попросите у своего медицинского сотрудника направление на прием к ним.

Советы по выполнению физических упражнений, когда вы ощущаете слабость

Выполнять упражнения, когда вы ощущаете слабость, может быть довольно тяжело. Далее приведено несколько способов, которые помогут вам начать действовать.

- Выберите вид занятий, который вам нравится. Попробуйте разные роды занятий, например ходьбу, йогу или танцы.
- Подберите самое удобное время для физических упражнений. Степень выраженности боли и усталости

может отличаться в разные дни или в разное время суток. Следите за своим уровнем запаса энергии, чтобы выбрать время, когда вам комфортнее всего выполнять физические упражнения.

- Определите краткосрочные и долгосрочные цели для выполнения физических упражнений.
  - Например, ваша краткосрочная цель может заключаться в том, чтобы обойти свой квартал за 15 минут в 3 разных дня в течение одной недели.
  - А 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.
- Начинайте постепенно. Разделите упражнения на блоки и выполняйте их в течение небольших промежутков времени, например, 3 раза в день по 15 минут, вместо одного более длительного подхода. Правильно распределяйте свои силы.
- Делайте паузы. Перерывы на отдых помогут вам дольше оставаться активным(-ой).
- Отмечайте время и ваши результаты в таблице. Вы можете работать с таблицей, которая приведена в конце данного материала, или можете воспользоваться приложением для смартфона.

- Выполняйте физические упражнения вместе с друзьями и близкими. Их поддержка поможет вам идти к поставленным целям.
- Не заставляйте себя следовать строгому графику и распорядку. При необходимости останавливайтесь.
- Пейте достаточное количество жидкости. Важно пить воду до, во время и после выполнения физических упражнений.

Виды физических упражнений

Ниже приведены примеры нескольких физических упражнений, которые вы можете выполнять. Вы также можете обратиться к специалистам PT или OT, чтобы они составили план упражнений, который подходит именно вам. Проконсультируйтесь со своим медицинским специалистом перед началом любых новых физических упражнений.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения увеличивают частоту сердечных сокращений и запас энергии. Примеры аэробных упражнений:

- ходьба по улице или на беговой дорожке;
- легкий бег трусцой;
- плавание;

- езда на велосипеде.

Вы можете попробовать выполнить любые из этих физических упражнений и посмотреть, как они повлияют на ваше самочувствие. В зависимости от степени вашей слабости и внутренних ощущений, вы можете начать с 10-минутной прогулки и гулять каждый день чуть дольше. Вы также должны делать перерывы на отдых по мере необходимости.

Укрепляющие и придающие силы физические упражнения

Эти упражнения помогут вам нарастить мышечную массу и ощутить прилив энергии. Ниже приведены примеры нескольких укрепляющих организм упражнений, которые вы можете выполнять. Врач, специалист PT или OT могут дать вам дополнительные рекомендации.

Вращение стопой

1. Лягте на спину или приподнимитесь в положение полусидя.
2. Сделайте 10 оборотов по часовой стрелке (вправо) правой стопой (см. рисунок 1).
3. Сделайте 10 оборотов правой стопой против часовой стрелки (влево).
4. Выполните это упражнение левой стопой.

Рисунок 1.
Вращение стопой

Покачивания стопой

1. Лягте на спину или сядьте на стул, ноги прямо.
2. Поднимайте пальцы ног вверх, по направлению к носу, а затем вниз — к полу (см. рисунок 2). Можно выполнять упражнение обеими стопами одновременно.
3. Повторите 10 раз.

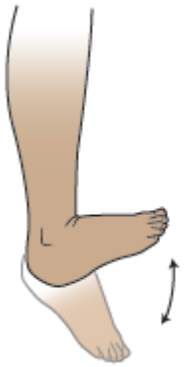

Рисунок 2.
Покачивания стопой

Ходьба на месте

1. Сядьте на стул с подлокотниками и поставьте ступни на

пол.

2. Медленно поднимайте одно колено, не наклоняя его и не откидываясь назад (см. рисунок 3). Чтобы верхняя часть туловища не отклонялась назад, вы можете держаться за подлокотники.
3. Опустите ногу и поставьте ступню обратно на пол.
4. Повторите 5 раз.
5. Выполните это упражнение другой ногой.

Рисунок 3. Ходьба на месте

Махи ногами в положении сидя

1. Сядьте на стул. Поставьте ступни на пол.
2. Махните одной ногой от пола вперед так, чтобы она вытянулась перед вами (см. рисунок 4).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
4. Опустите ступню на пол.
5. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение другой ногой.

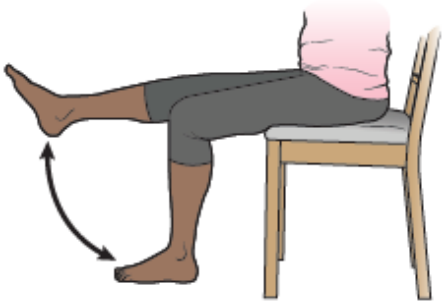

Рисунок 4. Махи ногами в положении сидя

Подъем рук

1. Сядьте или встаньте в удобное положение. Спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Поднимайте руки в стороны до уровня плеч. Не сгибайте их в локтях (см. рисунок 5).
3. Удерживайте положение в течение 5 секунд.
4. Опустите руки вдоль туловища.
5. Повторите 10 раз.

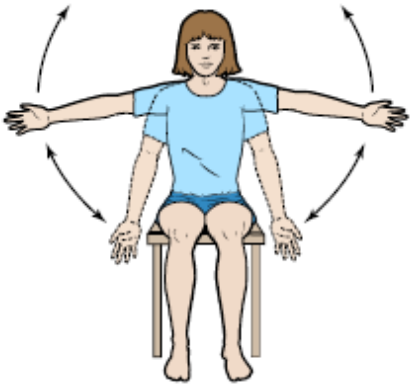

Рисунок 5. Подъем рук

Упражнения на растяжку

Плавная и аккуратная растяжка мышц может улучшить вашу гибкость и помочь снять стресс. Упражнения могут помочь вам немного избавиться от ощущения слабости. Ниже приведены примеры нескольких упражнений на растяжку, которые вы можете выполнять. Врач, специалист PT или OT могут дать вам дополнительные рекомендации.

Растяжка рук над головой

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Исходное положение - руки вдоль туловища. Поднимите обе руки вперед и вверх над головой (см. рисунок 6).
3. Удерживайте руки на подушке так, чтобы они находились возле ушей (см. рисунок 7).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
5. Медленно поднимите руки и, описав ими дугу, возвратите их в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.

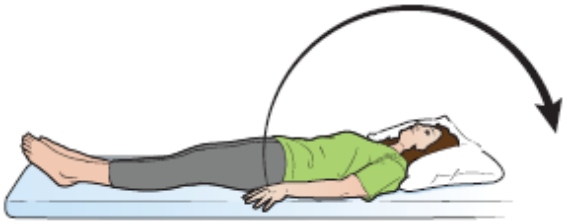

Рисунок 6. Руки вытянуты вдоль туловища

Рисунок 7. Руки над головой

Растяжка ног

1. Примите положение сидя, ноги прямо.
2. Потянитесь, чтобы коснуться пальцев ног, держа колени и спину прямо (см. рисунок 8).
3. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
4. Медленно отпустите.

Рисунок 8. Растяжка ног

Боковая растяжка шеи

1. Сядьте на стул.
2. Смотрите прямо перед собой, медленно наклоняйте голову, пытаясь достать левым ухом до левого плеча.
3. Положите левую руку на правую сторону головы и

слегка притяните ухо ближе к плечу, пока не почувствуете умеренное растяжение вдоль шеи (см. рисунок 9).

4. Удерживайте это положение в течение 30–45 секунд.
5. Медленно отпустите.
6. Повторите упражнение для противоположной стороны.

Рисунок 9. Боковая растяжка шеи

Глубокая дыхательная гимнастика

Глубокая дыхательная гимнастика — это упражнение, помогающее вам расслабиться и избавиться от ощущения слабости.

1. Удобно сядьте на стуле или лягте на кровать. Если вы лежите на кровати, приподнимите голову, подложив под нее несколько подушек. Вы также можете положить подушку под колени.
2. Положите 1 руку на живот чуть выше пупка.

3. Сделайте полный выдох через рот.
4. Если можете, закройте глаза и вдохните медленно и глубоко через нос (см. рисунок 10). Почувствуйте, как рука поднимается вместе с животом. Представьте, что воздух наполняет ваше тело снизу вверх.
5. Сделайте паузу длиной в пару секунд. Затем медленно выдохните через рот или нос (см. рисунок 11). Старайтесь выдыхать полностью и представляйте, как воздух выходит из ваших легких, рта или носа.
6. Во время выдоха дайте телу расслабиться и обмякнуть, как будто вы тряпичная кукла.
7. Повторите это упражнение 5-10 раз.

Рисунок 10. Вдох через нос

Рисунок 11. Выдох через рот

Ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fatigue.html
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Общество ACS предоставляет информацию и полезные

материалы о способах преодоления слабости как следствия рака пациентам, членам их семей и ухаживающим за больными лицам.

Отслеживайте свою активность

Заполняйте эту таблицу, чтобы отслеживать свою активность ежедневно в течение недели. Отслеживание активности поможет вам увидеть изменения.

День недели	Физическая активность	Уровень интенсивности физической нагрузки (низкий, средний или высокий)	Продолжительность физической нагрузки в минутах
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Всего за неделю			

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise - Last updated on January 29, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center