KINEZITERAPIJOS REKOMENDACIJOS ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS SERGANTIEMS PACIENTAMS

Bendroji pacientų atmintinė

Judėjimas yra svarbi sveikimo ir geros savijautos palaikymo dalis. Pratimai turi būti pritaikyti jūsų sveikatos būklei, gydymui ir fizinėms galimybėms. Šios rekomendacijos nepakeičia individualaus gydytojo ar kineziterapeuto įvertinimo ir rekomendacijų.

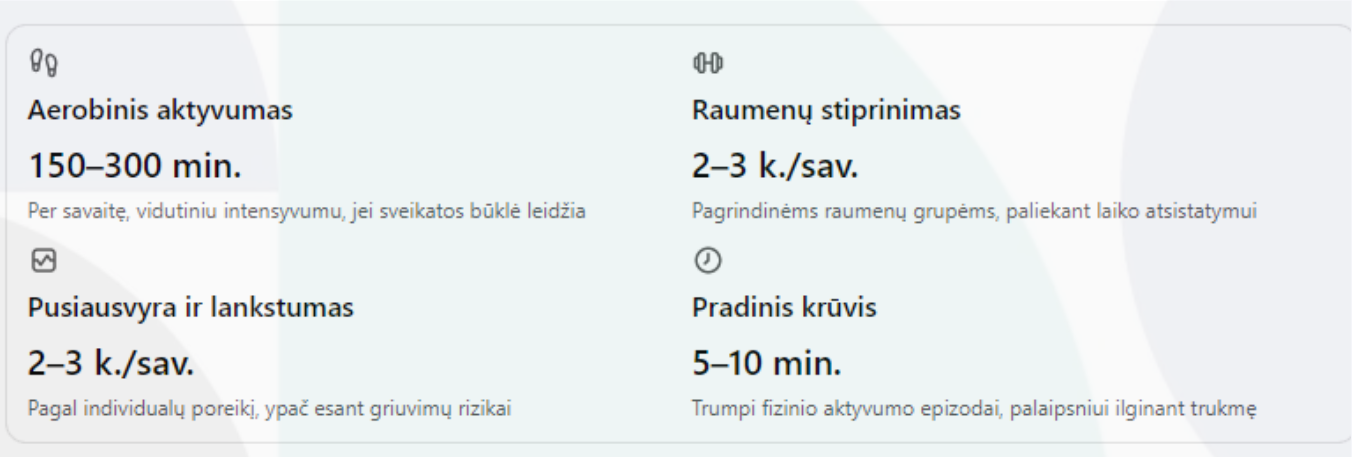
Kodėl svarbu judėti?

Reguliarus, saugus ir jums tinkamas fizinis aktyvumas gali padėti:

- Mažinti su vėžiu susijusį nuovargį.
- Palaikyti ir gerinti raumenų jėgą, ištvermę, pusiausvyrą ir savarankiškumą.
- Gerinti širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumą.
- Gerinti miego kokybę, emocinę savijautą ir gyvenimo kokybę.

Kiek ir kaip dažnai rekomenduojama judėti?

Jeigu sveikatos būklė leidžia, palaipsniui siekite 150–300 min. vidutinio intensyvumo aerobinės veiklos per savaitę ir atlikite raumenų stiprinimo pratimus bent 2 dienas per savaitę. Tai ilgalaikis orientyras, o ne būtinas pradinis krūvis. Jei šiuo metu judate mažai, pradėkite nuo 5–10 min. lengvo aktyvumo ir trukmę didinkite pagal savijautą.



Bendros rekomendacijos kasdienai

- Vaikščiokite jums patogiu tempu; prireikus veiklą suskaidykite į kelis trumpus kartus.
- Venkite ilgo nepertraukiamo sėdėjimo – reguliariai atsistokite ir pavaikščiokite.
- 2 kartus per savaitę, jei saugu, atlikite paprastus raumenų stiprinimo pratimus (pvz.: atsistojimą nuo kėdės, kojų tiesimą sėdint, atsispaudimus nuo sienos). Pradėkite nuo 1 serijos po 5–10 kartų.
- Jei jaučiate nestabilumą, pusiausvyros pratimus atlikite prie tvirtos atramos arba prižiūrint specialistui.
- Pratimus atlikite kvėpuodami tolygiai; nesulaikykite kvėpavimo ir nesportuokite iki išsekimo.
- Gerkite pakankamai skysčių.
- Rūpinkitės poilsiu ir miegu – jūsų kūnui reikia atsistatymo.

Savaitės fizinio aktyvumo pavyzdys

Ši programa skirta stabilios būklės pacientui, kuriam leidžiamas lengvas arba vidutinis fizinis krūvis. Tai pradinis pavyzdys, o ne visiems tinkantis gydymo protokolas.

Diena	**Rekomenduojama veikla**
Pirmadienis	Ėjimas 10–15 min. ir lengvi jėgos pratimai
Antradienis	Ėjimas 10–20 min., judesių amplitudės pratimai
Trečiadienis	Jėgos pratimai 15–20 min. pagal toleranciją
Ketvirtadienis	Lengvas ėjimas ir pusiausvyros pratimai
Penktadienis	Ėjimas 10–20 min. ir lengvi jėgos pratimai
Šeštadienis	Mėgstama lengva fizinė veikla
Sekmadienis	Poilsis arba trumpas pasivaikščiojimas

Kaip įvertinti, ar krūvis tinkamas?
Vidutinio intensyvumo metu kvėpuojate kiek dažniau, tačiau galite kalbėti sakiniais. Jei kalbėti sunku, sumažinkite krūvį. Didesnio nuovargio dienomis rinkitės trumpesnę ir lengvesnę veiklą; ilsėkitės pagal poreikį.

Kada reikia pasitarti su gydymo komanda?
Prieš didindami krūvį pasitarkite, jei turite metastazių kauluose, ryškią anemiją, mažą trombocitų kiekį, infekcijos požymių, periferinę neuropatiją, didelę griuvimų riziką, širdies ar plaučių sutrikimų arba neseniai jums atlikta operacija. Kai kuriais atvejais reikia specialiai pritaikytų pratimų ar laikino apribojimo (žr. lent. Nr.1).

Lent. Nr.1. Kada būtinas ypatingas atsargumas?

Būklė	**Kineziterapijos rekomendacija**
Kaulų metastazės	Pratimai tik įvertinus lūžių riziką. Vengti smūginio krūvio ir didelės apkrovos pažeistoms sritims.
Anemija	Krūvį pritaikyti pagal simptomus, hemoglobino rodiklius ir gydytojo rekomendacijas.
Trombocitopenija	Didesnė kraujavimo rizika. Riboti traumų ir kritimų riziką didinančią veiklą; krūvį derinti su gydymo komanda.
Neutropenija	Vengti infekcijos riziką didinančių aplinkų, laikytis individualių infekcijų prevencijos rekomendacijų.
Periferinė neuropatija	Įtraukti pusiausvyros pratimus, prireikus naudoti atramą.
Limfedema	Taikyti palaipsniui progresuojančius jėgos pratimus ir stebėti simptomus.
Pooperacinis laikotarpis	Laikytis chirurgo nustatytų apkrovos, judesių ir žaizdos apsaugos apribojimų.

Kada nutraukti pratimus?
Nutraukite fizinę veiklą ir kreipkitės medicininės pagalbos, jei atsiranda:

- svaigimas
- neįprastas dusulys
- stiprus skausmas
- ryškus silpnumas
- krūtinės skausmas, alpimas
- naujas stiprus nugaros skausmas kartu su galūnių silpnumu.

ATMINKITE: net ir nedidelis, bet reguliarus, saugus judėjimas yra vertingas. Svarbiausia – individualus krūvis ir nuoseklumas. **Judėkite pagal savo galimybes.**

Dėl individualios programos visada rekomenduojama kreiptis į kineziterapeutą.

Reabilitacijos klinikos Kineziterapijos skyrius
Prof. dr. Inesa Rimdeikienė, kineziterapeutė Gintarė Useckienė

Šaltiniai:
1. Management of Fatigue in Adult Survivors of Cancer: ASCO–Society for Integrative Oncology Guideline Update. J Clin Oncol. 2024. doi:10.1200/JCO.24.00541.
2. Rock CL, Thomson CA, Sullivan KR, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2022;72(3):230–262. doi:10.3322/caac.21721.
3. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. J Clin Oncol. 2022. doi:10.1200/JCO.22.00687.
4. Exercise Recommendation for People With Bone Metastases: Expert Consensus for Health Care Providers and Exercise Professionals. JCO Oncol Pract. 2022. doi:10.1200/OP.21.00454.

Parengta remiantis tarptautinėmis onkologinių pacientų fizinio aktyvumo gairėmis ir mokslinėmis publikacijomis.

Atnaujinta: 2026 m.