

KANSER HASTALARINDA EGZERSİZ UYGULAMALARI

BELİRTİLER(SEMPTOM)

- Lokal (akciğer kanserinde, öksürük)
- Sistemik(hodgkin lenfomada,gece terlemeleri)

TEDAVİSİ;

- Cerrahi
- Radyasyon
- Kemoterapi

Her üç tedavi şeklinde de amaç;

- Remisyon
- Ancak çok az sayıda kanser hücresi bile kalmışsa rekürrens mümkün
- Remisyon kalıcı ise tedavi olmuş sayılır

Egzersiz eđitiminin etkileri;

- Remisyon d6nemindeki veya tam tedavi olmuş hastalar iēin s6z konusu
- Kanser tedavisindeki yan etkiler kalıcı hasar oluşturabilir
- Amputasyon gibi(cerrahi)
- Skar dokusu oluşumu gibi(radyasyon)

Kanser hastaları özellikle;

- Kas-iskelet sistemi
- Psikolojik durum

Meme kanserli kadınlar;

- Omuz ekleminde ROM gelişimi
- Beden-imagı algılamasında yükselme
- Özellikle kemoterapi gören grupta kas kütlesinde artış

Cerrahi tedavi

- Ağrı
- Esneklik kaybı
- Amputasyon
- Motor sinir hasarı
- Duyu sinir hasarı

Radyasyon tedavisi

- Esneklik kaybı
- Eklemlerde
- Kalp ve/veya akciğer dokusunda skar doku oluşumu

Kemoterapi;

- Vinca Alkoloidleri(Vinkristin, Velban); Periferik sinir hasarı
- Daunorubicin (Cerubidine);Kardiyomyopati
- Doxorubicin(Adriamycin); Kardiyomyopati
- Mitoxantrone(Novantrone);Kardiyomyopati
- Bleomycin(Blenoxane);Pulmonary fibrosis
- Kortikosteroidler(Decadron,prednisone);Myopath y
- Anemi

Kanser tedavisinde akut yan etki;

- Radyasyon; Akut akciğer inflamasyonu

Kanser tedavisinde kronik yan etki;

- Akciğer dokusunda skar dokusu oluşumu
- Kardiyomyopati
- Anemi

Egzersiz test protokolü;

- Aerobik kondisyonu düşük hastalar
- Düşük seviyeli protokol seçilmeli
- Akciğer-kalp bölgesine radyasyon almış kişiler
- Kardiyopulmoner monitorizasyona tabi tutulmalı

Egzersiz programı için öneriler;

- Tedavi sürüyor mu?
- Remisyonunda mı?
- Tamamen iyileşti mi?

Tedavi olmuş hastada;

- Sağlıklı aktif hayata dönüş hedef

Tedavisi devam eden hastalarda

- Kuvvet gelişimi
- Dayanıklılık gelişimi
- Psikolojik durumun desteklenmesi
- Exhaustion ile sonlanacak aktiviteler önerilmez

| | | | |
|--------------------------|------------------|-----------|--|
| Kanser;Egzersiz Testi | | | |
| Yöntem | Ölçü | Son nokta | Öneri |
| Aerobik güç 6 dk yürüyüş | Katedilen mesafe | 6 dk. | Dayanıklılık sınırlıdır |
| Gonyometre | | | Mastektomi sonrası omuz ROM |
| Fonksiyonel kapasite | | | Vincristine radyasyon sonrası sinir hasarı?? |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|-----------------------|
| Kanser: Egzersiz programı | | | |
| Modalite | Hedefler | Şiddet/sıklık/Süre | Hedefe ulaşma süresi |
| Aerobik;Büyük kas gurupları | Dayanıklılığı geliştirir | ????????? | ????????????? |
| Kuvvet | Lılık artar | ????????????? | ????????????????? |
| Esneklik | ROM artar | Pasif ROM egzersizleri1-' seans/gün | 6-12 hafta |
| Nöromüsküler | Denge ve tüm kondisyonu artırır | ????????????????? | ????????? |
| Fonksiyonel(aktiviteye özel beceri) | DLA artar,işe dönüş,yaşam kalite artışı | ????????????????????? | ????????????????????? |