

تغذیه و فعالیت‌های بدنی انجمن سرطان آمریکا در مقاله‌ای می‌نویسد: «حرکات کششی برای حفظ و بهبود تحرک افراد اهمیت دارد». اگر هنوز به اندازه کافی آماده تمرین‌های سنگین نشده‌اید، باید دست کم سعی کنید که بدن انعطاف‌پذیری داشته باشید.»

۲- ورزش ایروبیک باعث بهبود کارایی قلب بیماران سرطانی می‌شود

دوچرخه‌سواری، قدم زدن، پیاده‌روی و شنا به سوزاندن کالری و بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند. انجام این فعالیت‌ها حتی می‌تواند در کاهش وزن نیز موثر باشد. از آنجایی که تمرینات ایروبیک باعث بهبود کارایی قلب می‌شود، می‌تواند به سلامت قلبی و عروقی و کاهش خطر حمله قلبی، سکته و دیابت کمک کند.

۳- تمرین با وزنه به درمان سرطان کمک میکند

در طی فرآیند درمان سرطان، بلند کردن وزنه می‌تواند به بازسازی طبیعی عضله‌ها کمک کند. در خانه از دمبل‌های دو تا چهار کیلوگرمی استفاده کنید و اگر احساس می‌کنید که این تمرین برایتان سبک است، دفعات انجام آن را بالا ببرید اما وزنه‌ها را سنگین نکنید.

افرادی که مبتلا به سرطان بوده و درمان شده‌اند باید تمرین‌های ایروبیک و کار با

حرکت وادار کند، کمک بسیار بزرگی برای بازیابی سلامتی او خواهد بود.

بیش از هر چیز به افراد مبتلا به سرطان توصیه می‌شود برای آگاهی از ورزش‌هایی که برایتان مناسب هستند با پزشک متخصص مشورت کنید. باید آگاه باشید که بیماری سرطان باعث شده بدنتان تحلیل برود و به همین دلیل باید فعالیت‌های ورزشی را به آرامی آغاز کنید. در ادامه به برخی از ورزش‌هایی که برای شروع می‌توانید انجام دهید اشاره می‌کنیم:



۱- حرکات کششی مناسب برای بیماران سرطانی

یکی از ورزش‌های مفید برای بیماران سرطانی انجام حرکات کششی است. حرکات کششی تاثیر بسیار مهمی در افزایش انعطاف‌پذیری بدن دارد. انجام این حرکات آسان است و به همین دلیل همه افراد می‌توانند آن را انجام دهند و با مداومت در آن به انعطاف‌پذیری عضلات خود کمک کنند. کولین دوپل مدیر بخش



ورزش های مفید برای بیماران سرطانی

پس از تشخیص و درمان سرطان، نحوه زندگی بیمار تغییر می‌کند. بیشتر افراد همه تلاش خود را به کار می‌گیرند تا از بازگشت بیماری سرطان جلوگیری کنند. علاوه بر تغذیه مناسب، فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در حفظ سلامت، تحرک و شادابی افراد ایفا می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افزایش سطح فعالیت‌های بدنی منجر به کاهش خطر بازگشت سرطان و افزایش احتمال درمان موفق سرطان می‌شود.

چه نوع از ورزش‌هایی برای بیماران مبتلا به سرطان مفید است؟

پزشکان معتقدند که ترکیبی از حرکات انعطافی، ایروبیک و تمرینات استقامتی می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان کمک کند. هر کاری که فشار بیش از حدی به فرد وارد نکرده اما در عین حال او را به

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان
فارس

مرکز آموزشی درمانی انکولوژی امیر



ورزش های مفید برای

بیماران با سرطان



سلمی مهرانگیز
سوپروایزر کنترل عفونت
سال 1394



منابع:

- 1- مرکز جامع سرطان www.ncii.ir
- 2- پورتال پزشکی ورزشی ایران
WWW.sportmedicine.ir

وزنه انجام دهند، هر دو نوع این ورزشها برای سلامتی عمومی بدن و تندرستی افراد رهاشده از سرطان اهمیت حیاتی دارد.

۴- تمرین های استقامتی برای بازسازی عضلات افراد مبتلا به سرطان مفید است
استفاده از وزن بدن خودتان در تمرین های ورزشی به بازسازی عضلات کمک می کند. فعالیت های نظیر تمرین پشت بازو با نیمکت و حرکت شنا روی دو دست برای تقویت عضلات بالاتنه مفید هستند و می توان آنها را در فضایی اندک و یا حتی در زمان تماشای تلویزیون انجام داد.

۵- فعالیت های روزمره مفید برای بیماران سرطانی

به جای استفاده از آسانسور، از پله ها بالا بروید. همچنین می توانید یک گام شمار تهیه کنید. اگر کارتان طوری است که مدام باید پشت میز بنشینید، گاهی اوقات از جای خود برخاسته، کمی قدم بزنید و حرکات کششی انجام دهید. علاوه بر این می توانید با بلند کردن اجسامی نظیر بطری و قوطی به تقویت عضلات خود پردازید.

