

Ciało w ruchu jako wsparcie w leczeniu.

Aktywność fizyczna przed, w trakcie lub po leczeniu przeciwnowotworowym może być dla Ciebie realnym wsparciem w tym wymagającym czasie. Nie musisz ćwiczyć intensywnie ani „na siłę” – wystarczy bezpieczny ruch dopasowany do Twojego samopoczucia i możliwości. Masz prawo do gorszych dni i do odpoczynku. Nawet krótka aktywność może pomóc zadbać o ciało i psychikę, poprawić komfort codziennego funkcjonowania oraz dać Ci poczucie sprawczości i większej kontroli nad własnym ciałem.

Dlaczego warto się ruszać? Regularna, dostosowana do możliwości aktywność fizyczna może przynieść wiele korzyści. Pomaga zmniejszyć uczucie przewlekłego zmęczenia i dodać energii, wzmacnia mięśnie oraz poprawia krążenie i ogólną wydolność organizmu. Ruch wspiera również zdrowie psychiczne – poprawia nastrój, redukuje napięcie i sprzyja lepszej jakości snu. Dodatkowo pomaga utrzymać sprawność i samodzielność w trakcie terapii oraz zmniejsza ryzyko powikłań, takich jak sztywność stawów, osłabienie mięśni czy ograniczenie mobilności.

Dbając o bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej, regularnie kontroluj wyniki badań krwi i konsultuj się z lekarzem i fizjoterapeutą, aby dobrać ćwiczenia odpowiednie do Twojego stanu zdrowia. Unikaj nadmiernego wysiłku i uważnie słuchaj sygnałów wysyłanych przez organizm. Pamiętaj, że niektóre dni mogą wymagać więcej odpoczynku – to całkowicie naturalne. Jeśli poczujesz zmęczenie, pozwól sobie na przerwę i odpoczywaj tak długo, jak potrzebujesz. Przerwij ćwiczenia natychmiast, jeśli pojawi się silny ból, zawroty głowy, duszność, gorączka, krwawienie lub nagłe osłabienie.

Warto wybierać formy aktywności, które są bezpieczne i możliwe do dostosowania do aktualnego samopoczucia. Polecane są spokojne spacerowanie oraz nordic walking, a także ćwiczenia oddechowe i rozciągające, które pomagają się odprężyć i poprawiają ruchomość ciała. Dobrym wyborem mogą być również joga lub pilates w łagodnej, dostosowanej formie, jazda na rowerze stacjonarnym oraz ćwiczenia wzmacniające z niewielkim obciążeniem lub z wykorzystaniem masy własnego ciała. Każdą aktywność warto wykonywać w komfortowym tempie, z przerwami na odpoczynek.

Dla własnego bezpieczeństwa warto unikać sportów kontaktowych, aktywności wiążących się z dużym ryzykiem upadku oraz dźwigania ciężkich przedmiotów. Należy również zrezygnować z intensywnych treningów, zwłaszcza bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą. Priorytetem zawsze powinno być bezpieczeństwo i dostosowanie ruchu do aktualnych możliwości organizmu.

Na początek wybierz taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność i jest dla Ciebie komfortowa. Zaczynaj od krótkich sesji, na przykład 5–10 minut dziennie, a następnie stopniowo wydłużaj czas trwania i częstotliwość ćwiczeń. Pamiętaj, że regularność jest ważniejsza niż intensywność, a nawet krótki, codzienny ruch może przynieść realne korzyści dla samopoczucia i zdrowia.

Pamiętaj, że ruch może wspierać Twoje leczenie – ćwicz bez presji, we własnym tempie i zawsze z dbałością o bezpieczeństwo. Każda, nawet najmniejsza aktywność, jest krokiem w stronę lepszego samopoczucia. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, warto skonsultować się z fizjoterapeutą, który dobierze odpowiednie ćwiczenia. Dodatkowe materiały i filmiki instruktażowe dotyczące aktywności fizycznej znajdziesz na stronie Hematoonkologii: [link do filmików instruktażowych].