



Priročni vodnik za spodbujanje gibanja

za bolnike z napredovalim
rakom debelega črevesa
in danke

Program MojeGibanje

Dobrodošli v programu MojeGibanje!

Program MojeGibanje je del projekta SHAPE, ki nudi podporo življenjskemu slogu bolnikov z napredujočim rakom debelega črevesa in danke (RDČD) in njihovih družin. Pri nastanku knjižice so sodelovali bolniki z rakom, specialisti za zdravljenje raka in strokovnjaki za vadbo za bolnike z rakom.

Danes je pravi dan, da postane gibanje del vašega življenja.

Številne študije kažejo, da ima več gibanja mnogo pozitivnih koristnih učinkov na telesno zdravje, razpoloženje in kakovost življenja bolnikov z rakom.

S pomočjo 8-tedenskega programa MojeGibanje boste v svoje življenje vključili gibanje, ki obsega telesno aktivnost in vadbo. Ob upoštevanju

tega programa, ki bo neke vrste vaš vodnik, je vaš cilj **več gibanja**.

Osem tednov boste dan za dnem, teden za tednom beležili svoje počutje. Ste si danes skuhalih kosilo? Ste odšli na sprehod ali na vrt? Ste poskusili z rutinskimi vajami, ki jih predlaga program MojeGibanje?

Koliko se boste gibali, je odvisno od vašega počutja – nekatere dneve boste zmožni narediti več, druge manj. Zlato pravilo pri tem je, da **poslušate svoje telo**.

Naredite tisto, kar zmorete; kadar zmorete več, naredite več!

*Upravni odbor projekta SHAPE
(glejte str. 25)*

Preden začnete, si zapomnite 4 pomembne nasvete

POTRPEŽLJIVOST

Bodite potrpežljivi. Ljudje smo si različni. Ne pozabite, da bo potrebno nekaj časa, da bo gibanje postalo del vašega življenja. Začnite počasi in ne pozabite nameniti čas počitku.

NAPREDEK

Povečajte količino gibanja. Kadar začutite, da zmorete, poskusite z novo vajo. Vedno poslušajte svoje telo, in če je treba, prilagodite vadbo.

POZITIVNA NARAVNANOST

Osredotočite se na pozitivne stvari. Spremljajte svoj dosežek: čeprav ste hoteli iti na polurni sprehod, pa ste naredili le en korak, je to korak v pravo smer.

VZTRAJNOST

Vztrajajte. Že čisto malo gibanja vam lahko koristi. Obljubite si, da bo program MojeGibanje v naslednjih 8 tednih postal del vašega življenja.

NASVET

V program vključite svoje prijatelje in družino. Navdih boste drug drugemu in ljudem okoli sebe.

Zakaj je gibanje pomembno?



Znanstveni dokazi podpirajo možne koristne učinke telesne aktivnosti in vadbe na zdravljenje vseh stadijev raka.

POZITIVNA ČUSTVA

Telesna aktivnost lahko ugodno vpliva na vaše razpoloženje in pomaga pri težavah, npr. depresiji ali tesnobi. Obenem tudi poveča samozavest in neodvisnost.¹⁻³

SPLOŠNO DOBRO POČUTJE

Z gibanjem lahko izboljšate splošno kakovost svojega življenja, kar vključuje dobro fizično, mentalno in socialno počutje.^{1,2,4}

PREŽIVETJE

Dokazi kažejo, da lahko povečana telesna aktivnost podaljša življenje bolnikov z napredovalim rakom debelega črevesa in danke.¹⁹

KONDICIJA SRCA IN MIŠIC

Gibanje pomaga ohranjati in izboljšati kondicijo vašega srca in mišic pred, med in po zdravljenju.^{2, 4-13}

ZMANJŠANJE NEŽELENIH UČINKOV

Telesna aktivnost lahko zmanjša nekatere neželene učinke zdravljenja raka, kot npr. utrujenost in bolečine v sklepih.^{2,4,6-8,14-18}

ZDRAVJE KOSTI

Vzdržljivostna vadba (vaje za krepitev telesa) lahko pozitivno vpliva na zdravje vaših kosti.²⁰

NASVET

Ustvarite si okolje, ki vam najbolj ustreza: zavrtite si glasbo, pojdite ven, poskusite početi nekaj, česar doslej še niste, pomislite, kaj bi VI želeli početi!



Predstavitev programa MojeGibanje

Bolniki z rakom se med seboj razlikujejo in stvari se iz dneva v dan spreminjajo. V obdobju 8 tednov naj bo vaš cilj, da gibanje postane del vašega življenja na način, ki je za vas smiseln.

Nekatere dneve boste zmožni narediti več, druge manj, nekatere dneve pa boste preprosto morali počivati. S programom MojeGibanje je količina vašega gibanja odvisna od vašega dnevnega počutja.

Kako aktivni ste lahko danes?

NASVET

Vsak dan naredite tisto, kar takrat zmorete. Kadar zmorete več, naredite več.

Program MojeGibanje je prvi korak in trdna osnova, na kateri lahko gradite.



Dan za počitek

Nekatere dneve vam bo morda težko že samo to, da bi se premaknili.

Če se vam zdi, da bi zmogli, poskusite:

- brati knjigo;
- skupaj s prijatelji ali družino gledati televizijo ali film;
- korak za korakom skuhati kosilo;
- zložiti perilo.



Dan za telesno aktivnost

Ta zajema karkoli, kar spravi vaše telo v gibanje. Lahko bi poskusili iti:

- s prijatelji ali psom na lažji sprehod v bližnji park;
- na vrt;
- po nakupih.

Začnite počasi in postopno povečujte količino gibanja. Vaš cilj naj bo 30 minut gibanja na dan: naenkrat ali večkrat na dan po malem.

 Vaš cilj naj bo 30 min/dan




Dan za telesno vadbo

Beseda "vadba" morda zveni grozno, vendar pomeni karkoli, kar vas spravi do tega, da se več gibate. Poskusite lahko:

- z vsakdanjo vadbo v okviru programa MojeGibanje (primere boste našli v zadnjem delu te knjižice);
- s hitro hojo ali lahkotnim tekom;
- s plavanjem;
- z uporabo telovadnih orodij.

Začnite počasi in postopno povečujte trajanje vadbe na 30 minut. Vaš cilj naj bo redna telesna vadba dvakrat tedensko.

 Vaš cilj naj bo 30 min/dan

 Začnite z 10 min/dan



Dan, ko se počutite odlično

Vaš cilj naj bo 30 minut telesne aktivnosti na dan. Ta zajema karkoli, kar spravi vaše telo v gibanje. Odločite se, da se boste bolj gibali. Kakršnokoli gibanje šteje!

Prav tako naj bo vaš cilj 30 minut vadbe na dan. Poskusite narediti en sklop rutinskih vaj v okviru programa MojeGibanje. Naslednjč poskusite z drugim sklopom.

 30 min/dan

 30 min/dan

Kako naj se gibam? Več idej boste našli v zadnjem delu te knjižice.

Tedenski planer

MojeGibanje

NASVET

Vsakokrat počnite kaj drugega. Sprememba je koristna za vaše zdravje in dobro počutje. Gre za to, da pri tem uživate.

Planer lahko uporabite za vsakodnevno ali tedensko spremljanje svojega gibanja. Kako ste se počutili danes? Katero aktivnost ste izbrali?

Vedno poslušajte svoje telo. Ne pozabite, da boste morda morali gibanje prilagoditi.

Poskusite!

GIBANJE PONEDELJEK

Začnite
nov teden z
gibanjem

TOREK

SPREHOD SREDA

Pojdite na sprehod, ko
je na vrsti "sprehajalna
sreda".

ČETRTEK

DOBRO POČUTJE PETEK

Danes je "**petek, ko
se dobro počutim**" –
naredite nekaj, zaradi
česar se dobro počutite.

SOBOTA

POČITEK NEDELJA

Nikoli ne pozabite
nameniti čas počitku.

Pogosta vprašanja o programu MojeGibanje

Ali je program MojeGibanje varen?

Program MojeGibanje so zasnovali na smernicah za vadbo pri bolnikih z rakom in je varno izhodišče, na podlagi katerega lahko gibanje postane del vašega življenja.

Kako aktivni boste, je odvisno od vašega počutja – nekatere dneve boste zmožni narediti več, druge manj. Zlato pravilo pri tem je, da poslušate svoje telo. Če občutite bolečine, nelagodje ali utrujenost, morate gibanje upočasniti ali z njim prenehati. Če se takšno stanje nadaljuje, morate razmisliti o tej vrsti gibanja in o tem, da je morda čas za spremembe. Preden začnete izvajati program MojeGibanje, oz. če občutite bolečine, nelagodje ali utrujenost, je smiselno, da se pogovorite z osebnim zdravnikom ali medicinsko sestro.

Ali bo vadba vplivala na moje zdravljenje?

Pri bolnikih, ki se zdravijo za rakom, ima lahko vadba pozitivne koristne učinke kot npr. ohranjanje zdravega srca in mišične moči. Obstaja nekaj vaj, ki se jim je med zdravljenjem morda bolje izogniti. Preden začnete s programom MojeGibanje, se zato posvetujte z medicinsko sestro ali osebnim zdravnikom in v knjižici

preberite poglavje z naslovom “Varnost je na prvem mestu”.

Ali lahko za pomoč prosim druge?

Vsekakor. Izberite si prijatelja ali družinskega člana, ki vas je pripravljen in vas bo lahko spremljal. Zabavala se bosta, morda bosta celo v spodbudo drug drugemu ali pa ostalim.

Kaj moram narediti, da bo gibanje postalo del mojega vsakdanjega življenja?

V tedenskem koledarju si razporedite čas. Cilj je, da ste aktivni na način, ki ustreza vam.

Kaj naj naredim, da bosta telesna aktivnost in vadba zabavnejši?

Pomislite, kaj bi radi počeli. Lahko si zavrtite glasbo ali pa poskusite biti aktivni skupaj s prijatelji. Obstaja veliko različnih vrst gibanja, ki jih lahko poskusite, sprememba pa bo pozitivno vplivala na vaše zdravje in dobro počutje.

Gre za to, da boste pri tem uživali.

Preberite zadnji del knjižice, kjer boste našli več idej za gibanje.

Varnost je na prvem mestu

Med zdravljenjem in okrevanjem boste včasih morali spremeniti telesno aktivnost, ki ste jo izbrali.

Predn začnete s telesno aktivnostjo ali programom vadbe, se morate vedno pogovoriti z osebnim zdravnikom, še posebej, če ste imeli operacijo.

Npr. telesno aktivnost boste morda morali spremeniti, če:²¹

- imate **zelo nizko raven železa** (huda anemija) – izogibati se morate naporni telesni vadbi, lahko pa nadaljujete z vsakodneвно telesno aktivnostjo;
- imate **nizko sposobnost premagovanja okužb** (oslabljen imunski sistem) – izogibati se morate javnim športnim dvoranam ali bazenom;
- ste **hudo utrujeni** – morda želite počasi začeti s telesno aktivnostjo in jo postopno povečevati;

- hodite na **obsevanje** – izogibati se morate kopanju v bazenih;
- imate vstavljen **kateter ali sondo za hranjenje** – izogibati se morate kopanju v bazenih ali obremenjevanju mišic v predelu katetra oz. sonde;
- imate **poleg raka tudi druge bolezni** – po posvetovanju z osebnim zdravnikom ali medicinsko sestro razmislite o prilagoditvi programa;
- ste **izgubili občutek v rokah ali stopalih** (periferna nevropatija) – morda boste zaradi telesne oslabelosti ali izgube ravnotežja želeli biti dodatno previdni pri izvajanju določenih vaj.

NASVET

Zapomnite si. Telesna aktivnost pozitivno vpliva na vas, vašo družino in prijatelje.

Progam MojeGibanje

Pričevanja bolnikov



Sara J. je 37-letna nekdanja računovodkinja in mati dveh otrok. Decembra 2016 so ji diagnosticirali raka na debelem črevesu v IV. stadiju. Telesna aktivnost je bila od nekdaj pomembna del njenega življenja, saj je še dan preden je izvedela za diagnozo rak, pretekla 10 kilometrov. "Ohranjanje telesne kondicije mi je pomagalo, da sem se v zadnjih letih pripravila in okrevala po številnih večjih operacijah," pojasnjuje Sara. "Poleg tega mi telesna aktivnost pomaga zmanjšati utrujenost in občutek tesnobe med zdravljenjem."

"Zame je čas, ko tečem, edini čas v mojem življenju, ko se zares počutim svobodno, saj se tisti trenutek

osredotočim samo na to, kako preteči 5 ali 10 kilometrov, čeprav počasi. Tek mi zbistri misli," pravi Sara. Že od nekdaj obstaja napačno prepričanje, da zdravljenje raka pomeni, da se mora človek zaviti v vato in se ne sme preveč naprezati, vendar pa sama zagovarjam telesno aktivnost. Ta izboljša kakovost življenja, sama pa ohranjam telesno aktivnost tudi zaradi svojega duševnega zdravja.

Pri Sari so se zaradi zdravljenja pojavili zapleti in neželeni učinki, kar pomeni, da je morala prilagoditi svoj pristop k telesni aktivnosti. "Zaradi zdravljenja so mi prsti odreveneli. Stanje se sicer izboljšuje, vendar bo najbrž tako ostalo vse življenje. Zaradi tega tudi nimam pravega občutka, kako tečem. Znova bom morala pripraviti svoje telo na drugačen način teka in to je težko."

Sari je v veliko podporo, da pri njenih treningih sodelujejo njen mož in otroka. "Oni me spodbujajo, da ostanemo aktivni kot družina." Tudi sami se zavedajo, da je Sari njihovo sodelovanje v veliko pomoč pri njenih treningih. "To mi daje motivacijo, da ostanemo aktivni kot družina, pa tudi oni se počutijo vključeni v moje zdravljenje."

Luka C. je star 74 let. Pred enim letom so mu diagnosticirali raka debelega črevesa in danke v IV. stadiju. Luka je navdušen vrtnar in je zelo ponosen, da pridelava sadje in zelenjavo: "Vedno sem užival v svojem vrtu, in ko so me seznanili z diagnozo rak, je bila ena mojih prvih misli, kako bom poleg vsega lahko opravil še vse delo, ki me čaka na vrtu jeseni."

Pred operacijo sem se najprej zdravil s kemoterapijo in z obsevanjem, ki sta me izčrpala. Bil sem zelo utrujen in bilo mi je slabo. Moj sin in njegova družina so vztrajali, da počivam in resnično je bilo vse, kar sem zmož, le to, da sem kakšen dan vstal iz postelje. Po drugi strani pa sem se spet drug dan zares počutil nekoliko bolje. Želel sem iti znova obdelovati svoj vrt, pa so bili sin in njegova družina odločni, da se ne smem naprezati. To mi sploh ni bilo podobno, zato sem bil precej potr. Počutil sem se odrezan od sveta."

Po operaciji so Luki predpisali zdravljenje s peroralnimi zdravili. "Čeprav je bila ekipa zdravnikov v bolnišnici zelo prijazna, sem bil vesel, da se lahko vrnem domov in v svoj vrt, za katerega je v času, ko se nisem počutil dobro, skrbel moj sosed." Sina in njegovo družino je skrbelo, da se Luka ne bi preveč naprezal, kar je povzročilo kar nekaj napetosti: "Hotel sem spet začeti živeti normalno življenje in, kolikor je bilo mogoče, pozabiti, da imam raka. Zavedam se, da je sin s svojo družino lepo skrbel zame, vendar je bilo



zelo frustrirajoče. Medicinsko sestro sem zato vprašal, kdaj bom po njenem mnenju spet lahko brkljal po vrtu. Takrat je bila že pomlad in hotel sem posejati seme, da bi imel poleti zelenjavo."

Medicinska sestra se je strinjala z njegovim načrtom in se pogovorila z njegovim sinom, da bi pomirila Luko. "Bila je enkratna, rekla mi je, naj ne pretiravam, temveč sprejemem vsak dan takšen, kakršen je. So dnevi, ko se moram prav boriti, da lahko opravim kakšna težja dela, vendar imam zelo dobrega soseda, ki mi pomaga, in lepo se je spet počutiti koristnega. Letošnje leto smo imeli fantastično vreme. Drevesa so obrodila obilo sočnega sadja, ki ga moj sin kljub pomislekom glede mojega vrtnarjenja z užitek je."

Moje Gibanje: Kje najdem več informacij?

EuropaColon Slovenija

Združenje EuropaColon Slovenija je nevladna organizacija, ki združuje bolnike, njihove svojce, zdravstveno in drugo zainteresirano javnost in ki na različne načine pomaga bolnikom z raki prebavil ter njihovim svojcem od trenutka, ko izvedo za svojo diagnozo.

<http://www.europacoln.si/>

Neprofitna organizacija Digestive Cancers Europe (DiCE)

Omogoča bolnikom z različnimi tipi raka prebavil (vključno z rakom debelega črevesa in danke), da delijo svojo zgodbo. Organizacija nudi podporo bolnikom in njihovim svojcem (skrbnikom).

<https://digestivecancers.eu>

Svetovno združenje za bolnike z rakom debelega črevesa (Global Colon Cancer Association)

Združenje se ukvarja s širokim spektrom vprašanj, ki so vezana na raka debelega črevesa in danke in splošne zdravstvene skupnosti. V partnerskem sodelovanju je z več kot 40 društvi bolnikov po vsem svetu.

<https://www.globalcca.org>

WebMD (spletna stran, ki objavlja zdravstvene informacije)

Če bi radi izvedeli več o napredovalem raku debelega črevesa in danke, vam je na voljo spletna stran WebMD, ki omogoča informacije o tej bolezni, vključno z informacijami o diagnozi in laboratorijskih preiskavah, zdravljenju in oskrbi, življenju z omenjeno boleznijo, njenem obvladovanju, podpori in virih.

<https://www.webmd.com/colorectal-cancer/default.htm>

Evropski register strokovnjakov za vadbo (EREPS)

Bolnikom, ki iščejo pomoč osebnega trenerja, je treba zagotoviti, da ta za opravljanje svoje naloge izpolnjuje zahteve, ki jih določa država. Evropski register strokovnjakov za vadbo (EREPS) je neodvisni register športnih inštruktorjev, trenerjev in športnih učiteljev, ki v okviru sektorja za evropske države delujejo na področju zdravja, dobre telesne pripravljenosti in telesne aktivnosti.

<https://www.ereps.eu>



Kako naj bom aktiven?

TELESNA AKTIVNOST

str. 14-15

Obstaja mnogo različnih vrst telesne aktivnosti, ki jih lahko preizkusite. Vsak dan si izberite eno od njih in pri tem vedno poslušajte svoje telo.

VADBA

str. 16-24

Rutinske vaje v okviru programa MojeGibanje je pripravil strokovnjak s področja zdravljenja raka in rehabilitacijske vadbe. Pripravljene so tako, da povečajo občutek varnosti in samozavesti pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti.

Telesna aktivnost



Poslušajte svoje telo – povedalo vam bo vse, kar morate vedeti: Če se vam zdi, da se počutite ali ste videti boljše, počasi povečujte gibanje. Če čutite bolečine, nelagodje ali utrujenost, morate upočasniti tempo ali celo prenehati z gibanjem. Če se stanje ne spremeni, razmislite o vrsti gibanja, ki jo izvajate in jo prilagodite svojemu počutju.



Pojdite na vrt ali pa v bližnji park – uživajte na svežem zraku in soncu!



Družite se. Poiščite prijatelje, ki se bodo gibal skupaj z vami. Drug drugemu boste v spodbudo in navdih.



Poskusite, kako vam ustreza “sprehajalna sreda”. Izkoristite priložnost in hodite malce hitreje kot sicer. Lahko se celo pridružite sprehajalni skupini.



V svojem kraju poiščite skupino za samopomoč bolnikov z rakom. Dogovorite se za sestanek, saj je tako bolj verjetno, da se ga boste udeležili.



Peljite psa na polurni sprehod Če nimate svojega psa, lahko peljete na sprehod sosedovega.



Prehodite peš še eno avtobusno postajo. Na avtobus počakajte stoje, ne sede.

Sklop rutinskih vaj po programu MojeGibanje

Namen obeh sklopov rutinskih vaj po programu MojeGibanje je omogočanje koristi vsem večjim mišičnim skupinam v telesu, izboljšanje telesne drže in krepitev:

- moči
- gibljivosti
- motoričnih sposobnosti (koordinacije, ravnotežja, okretnosti) ter
- povečanje obsega gibanja.

Sami lahko izbirate, katerega od dveh sklopov rutinskih vaj v okviru programa MojeGibanje boste izbrali na določen dan.



Zapomnite si:

- ostanite osredotočeni na to, kar delate;
- nadzorujte svoje gibanje;
- poslušajte svoje telo – povedalo vam bo tisto, kar morate vedeti;
- vadbo postopno stopnjujte – začnite počasi. Kadar zmorete več, naredite več.

Kako se lotim rutinskih vaj MojeGibanje?

Začnite z vajo, ki jo zmorete narediti in počasi povečujte število ponovitev.

Kadar se počutite sposobni, se lahko poskusite gibati hitreje. Dolžino pavze med posameznimi ponovitvami si prilagajajte po potrebi.

Najbolje je, da poskusite narediti osem ponovitev ene vaje in nato začnete z novo.

Nekatere vaje vključujejo tudi namig, kako jih lahko izvedete na težji način.

1. sklop rutinskih vaj



Osnovni počep

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini ramen. Sprostite roki in ramena.
2. Roki iztegnete predse v višini ramen in istočasno naredite počep.
3. Vrnete se v začetni položaj, roki spustite ob telo in poravnate držo.

Izpadni korak z odročanjem

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Roki iztegnete predse v višini ramen, dlani naj se dotikata druga druge.
2. Eno nogo iztegnete nazaj in istočasno vstran obe roki.
3. Vrnete se v začetni položaj, tako da nogo potegnete naprej in spustite roki ob telo. Vajo ponovite z drugo nogo. Naredite 8 ponovitev z izmenjavanjem ene in druge noge.

Težja različica vaje: Pokrčite obe kolena, tako da se s kolenom iztegnjene noge skoraj dotaknete tal.



Zanoženje

1. Postavite se za stol in se nanj oprite z roko, s katero ste mu bliže. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov.
2. Trup nagnete naprej, roka, ki je ob zunanji nogi, sledi trupu. Nogo, ki je bliže stolu, istočasno dvignete nazaj.
3. Vrnete se v začetni položaj, desna roka sledi gibu trupa. Najprej naredite 8 ponovitev z eno nogo, nato enako število ponovitev še z drugo.

Zahtevnejša različica vaje: Nogo iztegnete nazaj v zrak, s trupom se nagnete naprej, tako da je telo od glave do pete v izravnem in iztegnjenem položaju.



Izmenični zasuki trupa

1. Stojite vzravnano. Stopala so v širini ramen. Eno roko iztegnete nad glavo in v stran. Pogled usmerite proti dlani dvignjene roke.
2. Delate izmenične zasuke trupa, pri čemer se upognete v pasu in se z iztegnjeno roko dotaknete nasprotnega kolena. Pogled naj sledi iztegnjeni roki.
3. Vrnete se v začetni položaj, tako da znova dvignete iztegnjeno roko. Pogled naj bo ves čas usmerjen v roko. Najprej naredite 8 ponovitev v eno stran, zatem enako število ponovitev še v drugo.

4



Sklece ob steni

1. Stojite vzravnano z obrazom, obrnjenim proti steni. Stopala so v širini bokov. Z rokama, ki morata biti v širini ramen, se oprete na steno. Telo naj bo vzravnano.
2. Pokrčite komolce, kot bi hoteli narediti skleco, in se s telesom približajte steni.
3. Iztegnete roki in se vrnete v začetni položaj.

7

Korak naprej in zasuk trupa

1. Stojite vzravnano. Stopala so v širini bokov. Roki sta iztegnjeni v višini ramen, dlani se dotikata druga druge. Pogled je usmerjen v roki.
2. Z eno nogo stopite naprej, nato zasukate trup in roki v stran. Pogled je še vedno usmerjen v roki.
3. Roki nato zasukate predse in z nogo stopite nazaj v začetni položaj. Pogled je še vedno usmerjen v roki. Vajo ponovite v drugo stran, tako da zamenjate smer zasuka. Vajo ponovite v vsako stran 8-krat.

5



Izteg (kolena) noge naprej

1. Postavite se za stol in se nanj oprete z roko, s katero ste mu bližje. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Z nogo, ki je bližje stolu, vzpostavite ravnotežje.
2. Drugo nogo v kolenu pokrčite in jo nato iztegnete predse. Naredite vse ponovitve z eno nogo, nato enako število ponovitev še z drugo.

8



Težja različica vaje: Vajo izvedete, ne da bi se pri tem opirali na stol.

Zasuk trupa stoje

1. Stojite vzravnano. Stopala so v širini bokov. Roki sta iztegnjeni v višini ramen, dlani se dotikata druga druge. Pogled je usmerjen v obe roki.
2. Z iztegnjenima rokama zasukate trup v eno smer. Glava naj sledi smeri rok.
3. Naredite zasuk v drugo smer. Pogled je usmerjen v obe roki.

6



Vzemite si minuto odmora. Če se vam zdi da zmorete, še enkrat ponovite celoten sklop vaj.

2. sklop rutinskih vaj



Izpadni korak

1. Oprete se na stol in stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Postavite eno nogo pred drugo.
2. Pokrčite kolena, da se spustite proti tlom. Zgornji del telesa mora biti vzravan. Teža naj bo na peti prednje noge.
3. Iztegnete nogi in se vrnite v začetni položaj. Naredite 8 ponovitev z eno nogo, nato enako število ponovitev z drugo.

Težja različica vaje: Pokrčite kolena do te mere, da se s kolenom zadnje noge skoraj dotaknete tal in/ali se pri tem ne opirate na stol.



Polpočep z zamahom rok

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini ramen. Sklenete roki predse in ju dvignete v eno stran, pogled naj bo usmerjen v roki.
2. Z rokama greste nato nazaj proti sredini in istočasno naredite rahel počep. Roki morata biti iztegnjeni. Pogled je usmerjen v roki. Položaj zadržite nekaj sekund.
3. Preidete v vzravnano držo. Roki dvignete v drugo stran. Pogled mora biti usmerjen v obe roki.

Težja različica vaje: Naredite globok počep, tako da so stegna vzporedna s podlago.



Pokrčenje noge nazaj

1. Oprimate se stola in stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Z nogo, ki je bližje stolu, vzpostavite ravnotežje.
2. Peto druge noge približajte zadnjici.
3. Vrnite se v začetni položaj. Naredite najprej 8 ponovitev z eno nogo in nato enako število ponovitev še z drugo.

Težja različica vaje: Vajo naredite, ne da bi se pri tem opirali na stol.

1



Korak naprej z iztegnjenima rokama

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Roki in ramena so sproščeni.
2. Naredite korak naprej in istočasno iztegnete roki v stran.
3. Vrnite se v začetni položaj, tako da naredite korak nazaj in istočasno spustite roki ob telo. Izmenično naredite 8 ponovitev z vsako nogo.

Težja različica vaje: Spustite se do položaja, kjer se koleno zadnje noge skoraj dotakne tal.

5



Korak nazaj

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Roki sklenete za hrbtom.
2. Naredite korak nazaj, roki ostaneta sklenjeni za hrbtom.
3. Stopite korak naprej, da se vrnete v začetni položaj. Naredite vse ponovitve najprej z eno nogo in nato še enako število ponovitev z drugo.

Težja različica vaje: Spustite se do položaja, kjer se koleno zadnje noge skoraj dotakne tal.



Korak vstran

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Roki iztegnete predse in pazite, da sta v višini ramen.
2. Stopite z eno nogo vstran, koleno in prsti na nogah morajo biti usmerjeni naprej. Roki še naprej držite pred seboj v iztegnjenem položaju.
3. Vrnite se v začetni položaj. Vajo ponovite z drugo nogo. Naredite 8 ponovitev izmenično z vsako nogo.

Težja različica vaje: Naredite večji korak vstran.

4

6



Kroženje z nogami

1. Postavite se za stol in se nanj oprete z roko, s katero ste mu bliže. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov. Z nogo, ki je bliže stolu vzpostavite ravnotežje.
2. Nogo pokrčite v kolenu in z njo naredite krog po zraku naprej, vstran, nazaj in v začetni položaj.

Težja različica vaje: Vajo naredite, ne da bi se pri tem opirali na stol.

7

Odklon

1. Stojite vzravnano. Stopala naj bodo v širini bokov.
2. Nagnete se v eno stran, roko spustite do kolena. Ko se vrnete v začetni položaj, stojite vzravnano. Naredite korak naprej in iztegnite roki. Roki naj bosta v višini ramen.
3. Vrnete se v začetni položaj, tako da naredite korak nazaj in istočasno spustite obe roki. Naredite najprej 8 ponovitev v eno stran in nato enako število ponovitev v drugo.

Težja različica vaje: Spustite se do položaja, kjer se koleno zadnje noge skoraj dotakne tal.



Vzemite si minuto odmora. Če se vam zdi, da zmorete, še enkrat ponovite celoten sklop vaj.



“Sklopi rutinskih vaj, ki sem jih pripravil, vključujejo vse večje mišične skupine in vzorce gibanja in so namenjene izboljšanju telesne drže. Cilj je zagotoviti pomembno osnovo za močnejše in gibčnejše telo, ki je sposobno samozavestno opravljati vsakodnevne aktivnosti in prenašati druge oblike telesne obremenitve. ”

– Mark Wild, trener fitnesa
Strokovnjak s področja zdravljenja raka in rehabilitacijske vadbe

Projekt MojeGibanje je del iniciative SHAPE (Support Harmonised Advances for better Patient Experience). Cilj tega projekta, ki ga podpirajo strokovnjaki s področja zdravljenja raka, je spremeniti življenje bolnikov z napredovalim rakom debelega črevesa in danke in njihovih družin. Program SHAPE je v obliki donacije finančno podprla družba Servier.

Upravni odbor projekta SHAPE sestavljajo:

- **sopredsedujoči** prof. Julien Taieb, HEGP, Francija (onkolog)
- **sopredsedujoči** prof. Alberto Sobrero, IRCCS, Italija (onkolog)
- dr. Alexander Stein, Univerzitetni center za raka, Nemčija (onkolog)
- Zorana Maravic, direktorica oddelka za razvoj skupine in projekta, Digestive Cancers Europe
- dr. Sarah Dauchy, Oddelek za psihoonkologijo, Inštitut Gustave Roissy, Francija (psihologinja za bolnike z rakom)
- Claire Taylor, Bolnišnica St Mark's Hospital, Velika Britanija (medicinska sestra na onkološkem inštitutu)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Nemčija (specialist onkolog, bolnišnični farmacevt).

Pri razvoju programa MojeGibanje je sodeloval Mark Wild, trener fitnesa in strokovnjak s področja zdravljenja raka in rehabilitacijske vadbe, London, Velika Britanija.

Literatura

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: a systematic review. *Prev Med*. 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Preoperative exercise training for patients with non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer*. 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, et al. Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Phys Ther*. 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Husson O. The effect of training during treatment with chemotherapy on muscle strength and endurance capacity: a systematic review. *Acta Oncol*. 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment: a systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol*. 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: a systematic review. *J Clin Oncol*. 2014;32(4):335-346.
12. Csalvalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Exercise training undertaken by people within 12 months of lung resection for non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Røth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The impact of a multidimensional exercise intervention on physical and functional capacity, anxiety, and depression in patients with advanced stage lung cancer undergoing chemotherapy. *Integr Cancer Ther*. 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, et al. Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dynapenia in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat*. 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;11:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. The impact of physical activity on health-related fitness and quality of life for patients with head and neck cancer: a systematic review. *Br J Sports Med*. 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, et al. Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol*. 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. *Support Care Cancer*. 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, et al. Association of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: results from CALGB 80405 (Alliance). ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. *J Clin Oncol*. 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, et al. The effect of resistance training during radiotherapy on spinal bone metastases in cancer patients: a randomized trial. *Radiother Oncol*. 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin*. 2012;62(4):243-274.