

Rehabilitacja pacjentek z hormonozależnym rakiem piersi

W przypadku hormonalnozależnego raka piersi, fizjoterapia może zacząć się już na etapie poprzedzającym zabieg operacyjny. Musi być ona oczywiście dostosowana także do hormonoterapii. Ze względu na specyfikę leczenia, należy tutaj zastosować ćwiczenia wspierające sprawność kości, stawów, redukujące obciążenia, a dodatkowo w dalszym ciągu stosować ćwiczenia zalecone po zabiegu operacyjnym.

Zakończenie chemio- i radioterapii zwiększa możliwości pacjentek co do rehabilitacji fizycznej. Zwiększa się możliwość korzystania ze zróżnicowanych zabiegów ruchowych. Pacjentka może wrócić do aktywności praktykowanych wcześniej, czy też próbować nowych, oczywiście z zaleceniem unikania nadmiernie intensywnych ćwiczeń, czy też sportu wyczynowego.

Fizjoterapeuci zalecają w tym czasie szczególnie aktywności integracyjne zrzeszające kobiety, na przykład wspólny *nordic walking*, spacer lub *jogging*. Takie działanie pozwala jednocześnie na wymianę doświadczeń, wzajemne wsparcie, budowanie sieci kobiet, które łączy podobna historia i podobny przebieg leczenia. Taki rodzaj wsparcia międzypacjenckiego łączy w sobie elementy rehabilitacji emocjonalnej i rehabilitacji fizycznej, zatem jest bardzo zalecany i często współorganizują go stowarzyszenia pacjenckie i fundacje.

Jeśli organizacje pacjenckie w okolicy zamieszkania pacjentki nie realizują takich spotkań, wówczas warto samodzielnie podjąć próby poszukiwania osób o podobnych doświadczeniach, na przykład na forach internetowych i wspólnie zorganizować różne aktywności. Tak jak wspominałam wcześniej, bardzo ważne jest zadbanie o kondycję kości, ale również całego organizmu – nie tylko ze względu na przebyte wcześniej leczenie czy też aktualnie przyjmowaną farmakoterapię, ale także dlatego, że terapia hormonalna wprowadza pacjentki w stan menopauzy, która niesie ze sobą określone objawy i większą skłonność do kłopotów psychicznych oraz somatycznych.