

Rola aktywności fizycznej przebiegu leczenia raka piersi

Na tyle na ile pozwala sytuacja zdrowotna pacjentki, chore na raka piersi powinny starać się podtrzymać albo właśnie wtedy rozpocząć regularne uprawianie aktywności fizycznej. Stała, codzienna dawka wysiłku fizycznego ma bardzo istotny wpływ na ogólne funkcjonowanie organizmu.

Aktywność fizyczna może w istotnym stopniu ograniczyć proces wyniszczenia organizmu przez chorobę nowotworową i zastosowaną terapię. Wspomaga również kontrolę dolegliwości bólowych i ogranicza ryzyko powikłań wynikłych ze stosowania leków.

Wysiłek fizyczny nie pomaga jedynie walczyć ze skutkami choroby. Ogranicza ryzyko zachorowania na raka piersi o 6-10%, ale przede wszystkim może mieć bardzo istotny udział w zapobieganiu powrotowi tej choroby. Zaprezentowane niedawno wyniki pracy naukowej opartej na wywiadzie przeprowadzonym na ponad 50-tysięcznej grupie chorych wskazują, że wysiłek fizyczny ogranicza o 40% ryzyko ponownego pojawienia się raka piersi.

Dodatkowo codzienny ruch, wpływa na wzmożone uwalnianie hormonów szczęścia, co znacząco przekłada się na poprawę nastroju, ma działanie przeciwdepresyjne.

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001