

RUCH PO ZDROWIE

CZYLI AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PO
PRZEBYTEJ
CHOROBY NOWOTWOROWEJ



Dr hab. n. med. Katarzyna Muszyńska - Roslan
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej
Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Drodzy Rodzice,

Oddajemy do Waszych rąk kolejne informacje dotyczące Waszych dzieci, będących ozdrowieńcami chorób nowotworowych. Posiadacie już podstawową wiedzę, która stanowić powinna podsumowanie dotychczasowego leczenia, zarys odległych następstw choroby nowotworowej przebytej w dzieciństwie, takich jak: zaburzenia wzrastania, otyłość, zaburzenia hormonalne, uszkodzenia różnych narządów i układów organizmu Waszego dziecka. Z uwagi na wagę problemu odrębną publikację stanowiła informacja na temat możliwości posiadania potomstwa przez Wasze dzieci.

W tej książeczce chcemy przybliżyć Państwu ogromne znaczenie zdrowego trybu życia i szczególnie aktywności fizycznej Waszych dzieci.

Dr hab. n. med. Katarzyna Muszyńska-Roslan

Wasze dziecko jest zdrowe, czyli nie ma objawów choroby nowotworowej.

Jednak czy to wystarczy by to zdrowie utrzymać?



Definicja zdrowia nie poprzestaje na stwierdzeniu, że jest ono brakiem choroby, ale bardzo mocno podkreśla konieczność **wzmacniania zdrowia**.

Jeżeli chcemy być zdrowi, to drogą do tego celu nie jest jedynie pójście do lekarza wtedy, gdy jesteśmy chorzy lub gdy chcemy sprawdzić swój stan zdrowia (badania kontrolne). Powinniśmy koncentrować się także na sposobach **zapobiegania chorobom** i wzmacniania zdrowia.

Zdrowie Waszych dzieci daje się kształtować, doskonalić, ale także zdobywać, potęgować, pomnażać. Szczególnie wzmacniać je możemy przez odpowiedni styl życia.

Na styl życia mają wpływ kontakty z Wami, rodzeństwem, grupami rówieśniczymi, przyjaciółmi, a także szkołą, środki masowego przekazu itp.

Hasło „**Żyjmy zdrowo**” jest istotne dla wszystkich ludzi: **zdrowych, chorych, rekonwalescentów**, niezależnie od wieku i płci. Jednak Wasze dzieci stanowią grupę znacznie podwyższonego ryzyka wystąpienia konsekwencji niezdrowego stylu życia.

Dlaczego?

Choroba i leczenie, które wystąpiły w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju mogą spowodować, że organizm Waszego dziecka, nastolatka, a później osoby dorosłej może nie poradzić sobie ze złymi wpływami niewłaściwego sposobu podejścia do codziennego życia!



Czym jest styl życia i co jest w nim ważne?

Spróbujmy sobie odpowiedzieć na to pytanie zaczynając od początku...

Ogólne zasady zdrowego stylu życia

Prozdrowotny styl życia to 4 grupy zachowań:

1. Zachowania związane głównie ze zdrowiem fizycznym:

- dbałość o ciało i najbliższe otoczenie, czyli tzw. higiena
- aktywność fizyczna - o niej powiemy sobie więcej
- racjonalne żywienie - to temat na następny poradnik...
- sen - odpowiedni czas jego trwania i jakość - niby oczywiste ale warto zadać sobie pytanie czy jest tak w rzeczywistości?

2. Zachowania związane głównie ze zdrowiem psychicznym i społecznym:

- życzliwość dla siebie i innych
- radzenie sobie z problemami i stresem - taki trening już macie Państwo za sobą...

3. Zachowania prewencyjne - czyli to o czym Państwo już doskonale wiecie:

- samokontrola zdrowia i samobadanie;
- świadomość przebytej choroby i monitorowanie bieżące stanu zdrowia;
- bezpieczne zachowania w życiu codziennym;
- bezpieczne zachowania w życiu seksualnym - Wasze dzieci będą coraz bardziej dorosłe...

4. I wreszcie - niepodejmowanie zachowań ryzykownych.

Państwo o tym wiecie, ale jak przekonać o tym Wasze dziecko?

- niepalenie tytoniu;
- ograniczenie używania alkoholu;

Warto też wiedzieć, że najważniejszym okresem dla kształtowania zachowań zdrowotnych jest

dzieciństwo i młodość.

Wasze dziecko jest wyleczone z choroby nowotworowej - trzeba teraz pomóc zapewnić mu pełne zdrowie zgodnie

z definicją!

Ta książeczka zawiera informacje na temat roli aktywności fizycznej w życiu Waszych dzieci, nie tylko bezpośrednio po chorobie, ale również wiele lat po leczeniu.



Dlaczego to taki ważny problem?

Systematyczna aktywność fizyczna dostosowana do indywidualnych potrzeb Waszego dziecka, nie tylko dobrze wpływa na wzrastanie, dojrzewanie, rozwój oraz na utrzymanie zdrowia, ale jest naturalnym sposobem zwolnienia procesu starzenia się. Zmniejsza ryzyko nakładania się objawów typowych dla wieku dorosłego i podeszłego na możliwe następstwa przebytej w dzieciństwie choroby nowotworowej.

Już sławny grecki lekarz **Hipokrates** zalecał ruch jako **środek działający zdrowotnie** na ustrój człowieka.

Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego, a także środkiem, dzięki któremu człowiek może dać wyraz aktywnego stosunku do otaczającego go świata.



Układ ruchu - to taki „zespół” w skład, którego wchodzi układ kostno -stawowo-mięśniowy oraz nerwowy.

Zmiany jakie zachodzą w organizmie Waszego dziecka pod wpływem systematycznej aktywności ruchowej są ogromne. Wiele z nich objawia się już na pierwszy rzut oka. Są to: **prosta, szczupła sylwetka, lepsze umięśnienie, sprężysty chód, brak objawów zmęczenia przy wysiłku fizycznym, lepsze samopoczucie w dniach, w których inni czują się gorzej.** W wyniku aktywności fizycznej uzyskuje się wyraźną poprawę podstawowych cech ruchowych, takich jak: **siła, szybkość, wytrzymałość.**

Ruch korzystnie wpływa na stan kości u dzieci i młodzieży, zapewniając ich prawidłowy rozwój i wzrost, zapobiega i koryguje wady postawy, wzmacnia, zwiększa elastyczność i sprawność stawów, zwiększa siłę i sprężystość mięśni.

Bardzo ważną rolą aktywności fizycznej Waszego dziecka jest wpływ na **prawidłowe uwapnienie kości i zapobieganie złamaniom**. Po leczeniu w dzieciństwie nowotworu, układ kostny Waszego dziecka może zawierać mniej wapnia i może rozwinąć się **osteoporoza**, czyli choroba kości, która objawia się tendencją do złamań. Mogą się one pojawiać bez urazu, wypadku, przy niewielkim nawet obciążeniu kości. **Mogą wystąpić już w dzieciństwie**, ale problem ten będzie narastał w miarę upływu czasu, wraz z wiekiem.



Warto jeszcze przypomnieć, że ruch powoduje **zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej**, co ma istotne znaczenie w zapobieganiu otyłości.

Ale wysiłek fizyczny to nie tylko wpływ na układ ruchu czy układ „sterowania”, jakim jest układ nerwowy.

To usprawnienie i korzystny wpływ na ściśle z nimi współpracujące systemy „zasilania” czyli: układy krążenia, oddychania, pokarmowy.

Co się w nich dzieje pod wpływem aktywności fizycznej?

Praca mięśni zwiększa przepływ krwi w naczyniach, **przyspieszając krążenie**. To z kolei prowadzi do **lepszego zaopatrzenia organizmu** Waszego dziecka w tlen i usprawnia jego funkcjonowanie. Serce zmuszane do częstszego, najlepiej regularnego wysiłku dostosowuje się do większych wymagań, rozrasta, **poprawia się zdolność do transportowania krwi, pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze**. Wasze dziecko nie męczy się z byle powodu i jest w stanie w każdej chwili podjąć i dobrze znieść każdy wysiłek.

Aktywność ruchowa zwiększa również pojemność życiową płuc, poprzez głębszy oddech i lepsze wykorzystanie tlenu prowadzi do prawidłowego utlenowania narządów, czyli do lepszej ich pracy, lepszej tolerancji wysiłku fizycznego.

Aktywność fizyczna reguluje pracę układu pokarmowego. Ruch obniża poziom „złego” cholesterolu we krwi, **zmniejszając ryzyko miażdżycy, zapobiega powstaniu cukrzycy**, a w przypadku jej występowania **pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi**.



Poprzez korzystny wpływ na układ immunologiczny **poprawia system obronny** Waszego dziecka, mocno „naruszony” w trakcie leczenia nowotworu, **zwiększając odporność na zachorowania**.

Aktywny tryb życia daje zadowolenie, możliwość odreagowania, odprężenia i pozwala zapomnieć o wszystkich problemach i obowiązkach, jest również czynnikiem wspomagającym rozwój psychiczny i społeczny Waszego dziecka. Doskonali w nim umiejętność dokonywania wyborów, właściwego podejścia do sukcesów i porażek, uczy dyscypliny. Kształci w młodym człowieku życzliwy stosunek do ludzi, trenuje silną wolę. Uczy konsekwencji w osiąganiu celów; wpływa na lepsze kształtowanie się charakteru, wpływa na samodzielność i inicjatywę.



Co przeszkadza Waszemu dziecku wykorzystać wszystkie zalety aktywności fizycznej???

Głównie cywilizacja i jej osiągnięcia!

No i oczywiście brak wiedzy na temat zagrożeń!

Technika ułatwia człowiekowi życie, jej postęp jest nieodwracalny. Jednak rozwojowi techniki towarzyszą również zjawiska niekorzystne dla ludzkiego życia, które polegają na **eliminowaniu ruchu i aktywności fizycznej**, co ujemnie wpływa na zdrowie i rozwój fizyczny człowieka.

Środki komunikacji, automatyzacja, komputeryzacja zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym.



Również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja, zabierają człowiekowi (a szczególnie młodemu!) coraz więcej czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia.

Jak pomóc Waszym dzieciom?

Na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci ma ogromny wpływ **Wasza wiedza i aktywność!**

Zacznijmy więc od prostych zasad i zaleceń....

Aktywność fizyczna powinna być **stałym punktem każdego dnia** - Wasze dziecko powinno jej poświęcać **około 60 minut dziennie**. Na pewno uda się wygospodarować godzinę dziennie na zaplanowany wysiłek.

Za wystarczający wysiłek uważa się **aktywność ruchową powodującą przyspieszenie bicia serca, przyspieszenie oddechu i pojawienie się uczucia gorąca**. To łatwo sprawdzić, gdy Wasze dziecko jest małe.



Nastolatek, młody człowiek czy później osoba dorosła, sami będą potrafić wybrać **nasilenie aktywności fizycznej**, tak by była korzystna dla zdrowia!

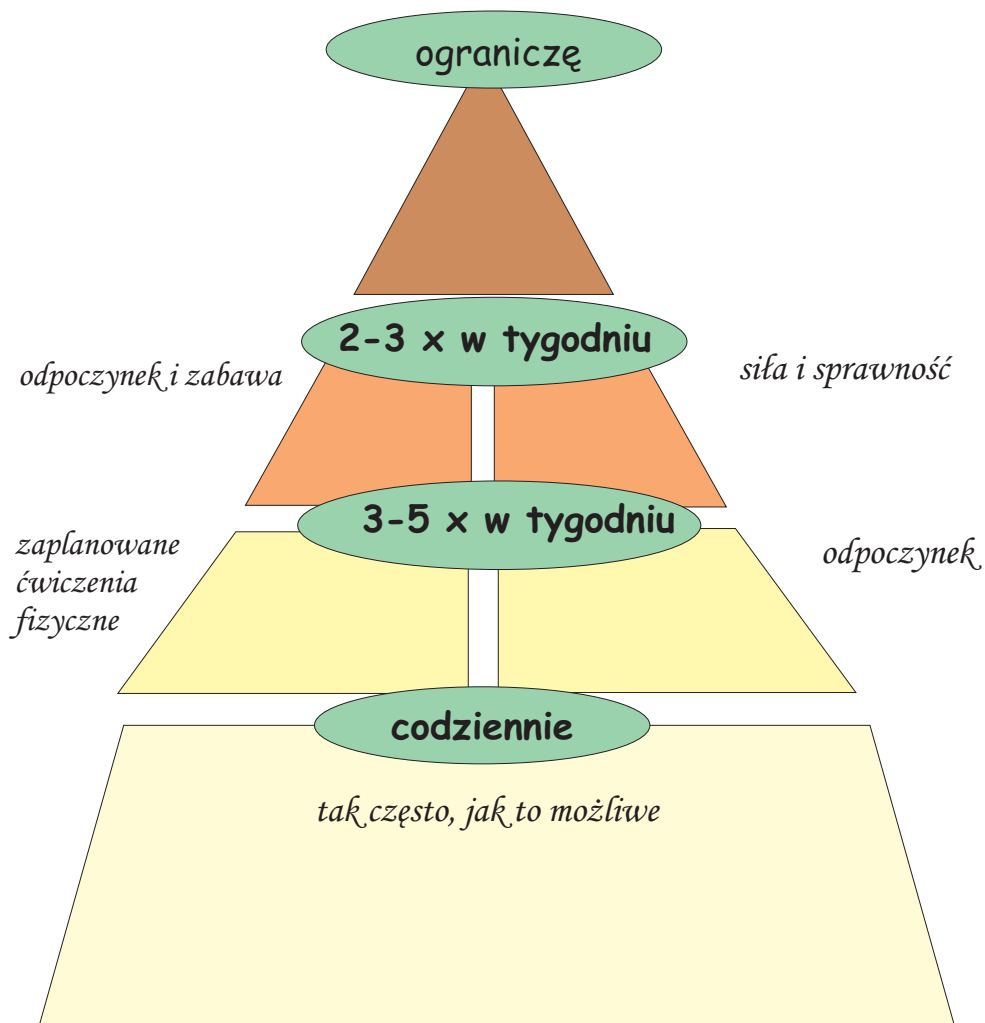
Pomocna w prawidłowym rozkładzie różnych form ruchu i aktywności jest „piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży”.



Dół piramidy zajmują czynności, które Wasze dziecko powinno wykonywać codziennie! Bliżej wierzchołka piramidy znajdują się czynności, które należy ograniczać, bo zabierają czas i chęci na aktywny tryb życia. Większość dzieci po leczeniu w dzieciństwie nowotworu nie ma żadnych przeciwwskazań do ćwiczeń, ruchu a nawet uprawiania sportu !!!

Porozmawiaj z lekarzem swojego dziecka, dowiedz się czy ma ono jakieś ograniczenia i dlaczego!

Moja własna piramida aktywności



Dużą pomoc okażą Ci nauczyciele wychowania fizycznego. Oni potrafią zainteresować, zachęcić, pokazać Waszemu dziecku - jak bawiąc się, można jednocześnie ćwiczyć i rozwijać się. **Wasze współdziałanie daje ogromną szansę dziecku na promujący zdrowie styl życia.**

Sport to przecież najtańszy i najłatwiejszy sposób na zachowanie zdrowia. Zdrowia nie tylko fizycznego, ale co jest również ważne, zdrowia psychicznego.



Jeśli Wasze dziecko jest małe - ćwiczcie z nim!

Będzie to dla niego największa radość i zabawa i chętnie będzie wykonywało z Państwem wszelkie ćwiczenia.

Starszemu dziecku spróbujcie Państwo znaleźć kolegę, koleżankę, grupę dzieci, które chętnie spędzają aktywnie czas. Spróbujcie przekonać Wasze dziecko, że **można się cieszyć z uprawiania aktywności fizycznej**. Ona lubi współzawodnictwo, pokonywanie nawet drobnych przeszkód, słabości.

W zależności od wieku doskonale sprawdzają się:

- jazda na rowerze,
- jazda na rolkach,
- jazda na hulajnodze,
- pływanie,
- biegi,
- marsze,
- taniec,
- gra w kręgle,
- badminton,
- ping-ponga
- a także gra w piłkę nożną, ręczną, zbijaka,
w popularnego „kosza” czy „siatkę”.



W zimie - zabawy na śniegu: lepienie bałwana, bitwy na kule śnieżne, narty, sanki, łyżwy....

Możliwości jest bardzo dużo, nieraz wystarczy tylko odrobina zachęty z Państwa strony.

A może warto by wracać piechotą ze szkoły?
Chociaż małą część drogi?

Sprawdźcie gdzie w pobliżu Waszego miejsca zamieszkania są tereny zabaw, boiska. Jeśli macie takie możliwości - zróbcie dziecku „mini” boisko blisko domu.



Nie zapominajcie Państwo również o takiej aktywności ruchowej,
jaką jest pomoc w domu
np. odkurzenie pokoju czy koszenie trawnika.



Zdrowy tryb życia, którego ważnym elementem jest ruch, zwiększy Waszemu dziecku szansę na pełnię zdrowia, ułatwi mu aktywne, pełne energii i wiary w siebie życie, mimo obciążenia przebyłą chorobą nowotworową!





Książeczka wydana ze środków finansowych **Ministerstwa Zdrowia** w ramach kontynuacji programu oceny jakości życia i stanu zdrowia dzieci i młodzieży po zakończonym leczeniu przeciwnowotworowym, jako jedno z zadań **Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych**



opracowanie graficzne: dr n. med. Anna Panasiuk