الرياضة و السرطان

س/ لماذا الرياضة مفيدة للاشخاص المصابين بالسرطان

ان احد فوائد الرياضة هي الوقاية والمنع من الاصابة بالامراض لكن هل تعلم ان التمارين الرياضية مفيدة في العلاج والشفاء من الامراض ومن ضمنها مرض السرطان

ان النشاط الرياضي المستمر يساعد على تخفيض نسبة خطر الاصابة بمرض السرطان وخطر الانتكاس حيث ان ممارسة نشاط بدني ورياضي لساعات في الاسبوع بمقدورها ان تخفض خطر الاصابة والانتكاس لكن بمتابعة المختصين وليس بشكل عشوائي للتخلص من المشاعر السلبية يمر بها المريض

كما ان الرياضة تعدل مستوى الهرمون (هرمون الاستروجين والانسولين ) لدى النساء المسؤولين عن الاصابة بسرطان الثدي

وينصح ممارسة تمارين الكارديو 3-4 مرات في الاسبوع وتمارين المقومة ايضا من 3-4 مرات في الاسبوع ,

كما يجب تنظيم الجدول الرياضي وتنويعة لرفع المعنويات النفسية والجسدية واستعادة العافية

وللوقايةمن المرض والاكثارمن الحركة وعدم الجلوس لساعات طويلة مع الالتزام بنظام غذائي صحي والابتعاد عن القلق والخوف قدر المستطاع

فوائد الرياضة للاشخاص المصابين بالسرطان

1. تقبل افضل للاعراض الجانبية للعلاج
2. التخفيف من التعب والالم
3. تقوية العضلات والمفاصل وستعادة الرشاقة البدنية بشكل اسرع
4. محاربة القلق
5. الحد من تكرار الاصابة وعودة المرض مرة اخرى
6. تحسين نوعية الحياة للمرضى
7. تحسين من معدل البقاء على قيد الحياة بشكل عام
8. تقلل من اضطرابات الذاكرة لدى المرضى
9. تقلل من التوتر وتحسين المزاج وتقوية جهاز المناعة

انواع الرياضة المسموحة لمرضى سرطان الثدي

1. رياضة المشي :-ممارسة المشي لمدة ساعة يومياً كفيلة في علاج مرض السرطان
2. الجري الخفيف (الهرولة):- تساعد بشكل كبير في رفع كفاءة الجسم ونشاط الخلايا الداخلية له ويمكن ممارستها 3 مرات في الاسبوع
3. اليوغا :- وهي من افضل انواع الرياضات لانها تساهم بشكل كبير في القضائ والتخلص من التوتر والقلق والقضاء على الطاقة السلبية
4. تمارين الاسترخاء :- من التمارين التي يجب ممارستها لانها تساهم في القضاء على المشاعر السلبية التي يمر بها الشخص المصاب
5. الرقص :- له فوائد صحية للجسم ولنشاطه وحيويته لذلك لا تتردد في الرقص لمدة 10 دقائق يوميا
6. تمارين القوة :- تساهم في في التخلص من التعب وتساعد ايضاً في التقليل من خطر الاصابة بالوذمة اللمفاوية وهي حالة ندرة تحدث عند ازالة العقد الليمفاوية ومن هذه التمارين (تمارين رباط المقاومة ,رفع الاثقال الخفيفة ,تمارين بيلاتس, تمارين بوزن الجسم )
7. السباحة:- احد تمارين الكارديو وهي من التمارين منخفضة التأثير فهي سهلة على المفاصل ,كما تعمل على تقليل التعب والقلق والاكتأب
8. ركوب الدرجات :- حيث تساعد على تحسين المزاج وتقليل التوتر وتعزيز الشعور بالراحة ويمكن ممارستها في الهواء الطلق او في المنزل
9. التاي شي :- هو شكل من اشكال فنون الدفاع عن النفس الصينية وتتضمن حركات بطيئة وسلسلة التنفس العميق حيث تساعد على تقليل التعب والقلق والتوتر

والاكتئاب

نصائح قبل ممارسة الرياضة لمرضى السرطان

استشارة الطبيب متى تبداء

لبدء ببطء والتدرج بزيادة الشدة

تجنب التمارين التي تضغط على منطقة الصدر

التنوع في اداء التمارين لتجنب الملل

اجراء تحمية للعضلات والاربطة والاوتار والمفاصل قبل البدء

شرب الكثير من الماء

استشارة المدرب المختص