

## Zaawansowane stadium choroby nowotworowej: Jaka jest rola rehabilitacji onkologicznej?

**CANCER Awareness Week**  
**REHAB** 7th-13th September 2020  
*no one should miss out*

*„Staram się utrzymać formę. Czuję się dzięki temu naprawdę dobrze, zwłaszcza w sytuacji, kiedy rak pozbawia mnie sił... Mogę wyjść na siłownię, chodzić na spacer, mogę w granicach moich możliwości wykonywać ćwiczenia podnoszące tętno i wzmacniające moje ciało” Diane, pacjentka z zaawansowaną chorobą nowotworową.*

W naszym otoczeniu żyje dużo osób z zaawansowaną chorobą nowotworową. Rozwój medycyny pozwala takim ludziom żyć dłużej. To sprawia, że „dobre życie” w czasie po otrzymaniu niepomyślnego rozpoznania choroby ograniczającej życie, nabiera na znaczeniu. Pomimo rosnącego zainteresowania jakością życia osób z chorobą nowotworową, większość tej populacji pacjentów nadal nie ma dostępu do rehabilitacji. Późna rozbieżność pomiędzy zaawansowaną chorobą nowotworową, a rehabilitacją onkologiczną wynika z braku zrozumienia czym jest rehabilitacja onkologiczna i jakie formy oddziaływania ma do zaoferowania. Ten brak wiedzy i zrozumienia sprawia, że terapia może wydawać się nieistotną, a nawet niewłaściwą formą poprawy jakości życia.



Jednak badania wykazały, że jednymi z najbardziej niepokojących problemów w populacji osób z zaawansowanym stadium nowotworu są: pogorszenie funkcjonowania, utrata samodzielności i dokuczliwe, trudne do kontroli objawy (1). Ponadto stwierdzono, że ograniczenie codziennej aktywności, spowodowane uciążliwymi objawami choroby przyczynia się w największym stopniu do obniżenia jakości życia tych pacjentów (2). Te i inne badania potwierdzają, że w opiece nad chorymi z zaawansowanym stadium nowotworu istotna jest identyfikacja czynników ograniczających codzienne funkcjonowanie i samodzielność. Rehabilitacja onkologiczna ma ogromne znaczenie w budowaniu „dobrego życia”. Ograniczenia spowodowane chorobą, których nie można wyeliminować i których nieuchronnie doświadczają chorzy z postępującym nowotworem, często można spowolnić poprzez uczestniczenie w rehabilitacji onkologicznej. To oznacza, że pogorszenie funkcji nie musi iść w parze z poczuciem bezradności pacjenta (3).<sup>13</sup>

## Rehabilitacja onkologiczna w opiece paliatywnej.

Opieka paliatywna znana jest z multidyscyplinarnego podejścia skoncentrowanego na eliminowaniu uciążliwych dla pacjenta objawów. Często wykorzystuje się kreatywne podejście do rozwiązywania problemów zdrowotnych pacjenta, włączając w to metody psychologiczne i określanie, czym dla chorego jest jakość życia i co ją warunkuje. Rehabilitacja onkologiczna ma bardzo podobne cele, w związku z czym odgrywa ważną rolę jako integralna część opieki paliatywnej.

### Jakie są cele rehabilitacji onkologicznej?

Rehabilitacja onkologiczna ma na celu poprawę sprawności chorego w sytuacji, kiedy jest to możliwe; utrzymanie sprawności wtedy, kiedy postęp choroby może ją ograniczać lub ułatwienie przejścia przez proces pogorszenia, kiedy jest nieunikniony. (4, 5). Aby rehabilitacja onkologiczna miała najbardziej pozytywny wpływ, należy ją traktować jako element zapobiegawczy, a nie rodzaj interwencji kryzysowej.

### Jak rehabilitacja onkologiczna pomaga pacjentom z zaawansowaną chorobą nowotworową?

Rehabilitacja onkologiczna obejmuje ćwiczenia fizyczne, metody postępowania w dokuczliwych objawach (mi. in. w duszności), terapię manualną i relaksację. Natężenie dokuczliwych objawów można zmniejszać poprzez poprawę siły mięśniowej, wydolności oddechowej, równowagi i koordynacji. Rehabilitacja onkologiczna zmniejsza ryzyko upadków, łagodzi zmęczenie i umożliwia pacjentom być dłużej niezależnymi (6, 7, 8).

Oprócz korzyści fizycznych, badania wykazały, że pacjenci, którzy wykonywali ćwiczenia fizyczne czuli, że daje im to poczucie sensu, bowiem aktywnie i pozytywnie angażuje ich w dbanie o własne zdrowie i pozwala kontrolować co się z nimi dzieje. Proponowanie pacjentom różnych form terapii, pozwalającej utrzymać ich niezależność, zwiększało ich poczucie pewności siebie i dawało nadzieje na to, że będą w stanie stawić czoła przyszłości (9, 10). Te dodatkowe korzyści z aktywnego uczestnictwa w procesie leczenia są fundamentem „dobrego życia” osób z zaawansowaną chorobą nowotworową. Niestety w wielu regionach nadal tylko 5% osób z rozpoznaną chorobą nowotworową objęta jest rehabilitacją onkologiczną.



**CANCER Awareness Week**  
**REHAB** 7th-13th September 2020  
*no one should miss out*

**To musi się zmienić. Nikt nie powinien zostać pominięty!**

## References:

1. Breitbart W, Chochinov H, Pasik S. Psychiatric aspects of palliative care. In: Doyel D, Hanks G, MacDonald N. Oxford textbook of palliative medicine. New York: Oxford University Press 1998:933-54
2. Beijer, S, Kempen, G.I, Pijls-Johannesma, M.C, de Graeff, A, Dagnelie, P.C. Determinants of overall quality of life in preterminal cancer patients. Int. J. Cancer. 2008; 123, 232-235.
3. Yoshioka H. Rehabilitation for the terminal cancer patient. Am J Phys Med Rehabil 1994;73 199-206
4. Leslie P, Sandsund C, Roe J. Researching the rehabilitation needs of patients with life-limiting disease: challenges and opportunities. Progress in Palliative Care. 2014; 22(6):313-8.
5. Maddocks M, Armstrong S, Wilcock A. Exercise as a supportive therapy in incurable cancer: exploring patient preferences. Psychooncology. 2011; 20(2):173-8.
6. van den Dungen IA, Verhagen CA, van der Graaf WT, van den Berg JP, Vissers KC, Engels Y. Feasibility and impact of a physical exercise program in patients with advanced cancer: a pilot study. Journal of Palliative Medicine. 2014; 17(10): 1091-8.
7. Henke CC, Cabri J, Fricke L, et al. Strength and endurance training in the treatment of lung cancer patients in stages IIIA/IIIB/IV. Supportive Care Cancer. 2014; 22(1):95-101. 53.
8. Jensen W, Baumann FT, Stein A, et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. Supportive Care Cancer. 2014; 22(7):1797-806.
9. Malcolm LM. Group exercise as a model of rehabilitation in hospice palliative care: what is the patient experience? [MSc Dissertation]. In press 2014.
10. Turner K. Individually tailored exercise in rehabilitative palliative care: Does group exercise enhance the quality of life of patients with advanced cancer? Thames Valley University; 2010.



*Pinc&Steel to fizjoterapeuci i terapeuci zajęciowi, posiadający certyfikat PINC&STEEL Międzynarodowa Rehabilitacja Onkologiczna.*

*Praktykujący terapeuci są zobligowani do odbycia certyfikowanego szkolenia. Twoją najbliższą placówkę PINC (dla kobiet z diagnozą nowotworową) i STEEL (dla mężczyzn z diagnozą nowotworową) możesz znaleźć tutaj: [www.pincandsteel.com](http://www.pincandsteel.com) (NZ), [www.au.pincandsteel.com](http://www.au.pincandsteel.com) (Australia), [www.pincandsteel.uk](http://www.pincandsteel.uk) (Wielka Brytania i Irlandia), [www.ca.pincandsteel.com](http://www.ca.pincandsteel.com) (Kanada). Terapeutów programu PINC&STEEL można także znaleźć także w Południowej Afryce, Zjednoczonych Emiratach Arabskich, Indiach i Polsce.*

By dowiedzieć się więcej, pobrać materiały reklamowe i wesprzeć nadchodzący Tydzień Świadomości Rehabilitacji Onkologicznej 2020 wejdź na [www.pincandsteel.com/raiseawareness/](http://www.pincandsteel.com/raiseawareness/) i śledź @pincandsteel