



Лечебная физкультура при онкологических заболеваниях

Практическое руководство по безопасной физической активности для пациентов в период лечения и восстановления

НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Почему движение важно при онкологии?

Существует распространённый стереотип: онкологическим пациентам нужен полный покой. Однако исследования **Американского общества по борьбе с раком** убедительно доказывают обратное. Физические упражнения не только безопасны в период лечения, но и способны ослабить симптомы болезни и существенно улучшить качество жизни.

Полное бездействие, напротив, может усугублять состояние — вести к атрофии мышц, кардиомиопатии и другим осложнениям. Умеренная активность снижает риск сердечно-сосудистых осложнений от химиотерапии и лучевой терапии. Регулярные тренировки активируют **«естественные киллеры»** — лимфоциты с цитотоксичностью против опухолевых клеток.

📌 Физическая активность — это любые движения тела, требующие затрат энергии. Даже уборка дома или прогулка с собакой считаются полноценной нагрузкой.

Что даёт физическая активность



Здоровье сердца

Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и снижает риск осложнений от химиотерапии



Снижение риска рецидива

Регулярные упражнения снижают риск повторного возникновения некоторых видов рака



Психическое здоровье

Борьба с апатией, улучшение настроения и качества жизни в период лечения



Крепкие кости и мышцы

Поддержание здоровья костей, мышц и суставов, предотвращение атрофии



Повседневная активность

Способность самостоятельно принимать пищу, ухаживать за собой, выполнять привычные дела



Контроль веса

Поддержание здорового веса и улучшение восприятия собственного тела

Ключевые принципы безопасных тренировок

Главное правило

Прислушивайтесь к себе. В некоторые дни энергии хватит на все 15 минут, в другие — только на 2–3. Это совершенно нормально. Не сравнивайте себя с другими и не давите на себя.

Ставьте краткосрочные и долгосрочные цели, отмечайте свои достижения и обязательно **вознаграждайте себя** за них.

- Постепенность

Начинайте с самых коротких и простых сессий — 5 минут лучше, чем ничего

- Регулярность

Занятия по 5–10 минут каждый день эффективнее, чем час раз в неделю

- Безопасность

Все упражнения — в устойчивом положении, на ровной поверхности (риск нейропатии)

- Дыхание

Следите за плавным дыханием, никогда не задерживайте его во время упражнений

- Комбинация

Сочетайте кардио (ходьба, велотренажёр) с гимнастикой (координация и растяжка)

Тревожные знаки и противопоказания

 Немедленно остановитесь, если появились:

Отёки — любые новые или усиливающиеся отёки конечностей

Одышка — затруднённое дыхание, не соответствующее нагрузке

Головокружение и/или помутнение зрения, нечёткость

Боль — усиление существующей или появление новой боли в груди, костях

Тошнота — выраженная тошнота во время или после нагрузки

 Категорически противопоказано:

Серьёзные физические нагрузки и полноценные интенсивные тренировки

Бег, прыжки и работа с тяжестями — особенно при артрите или остеопорозе

Упражнения на неровных поверхностях и любые элементы с риском падения

Занятия в общественных местах при низком уровне лейкоцитов

Структура тренировки и недельный план



Каждое занятие длится всего 10–15 минут и может быть выполнено дома, в больнице или в гостях. Цель — поддержание подвижности суставов, улучшение кровообращения, лёгкое укрепление мышц и борьба с усталостью.

День 1
Верхняя часть тела и дыхание

День 2
Нижняя часть тела и равновесие

Дни 6–7
Активный отдых

День 3
Кардио-день

День 5
Повторение лучшего

День 4
Растяжка и мобильность





День 1 — Верхняя часть тела и дыхание

Разминка (2 мин)

Вращения плечами вперёд-назад (10 раз), медленные повороты головы влево-вправо (5 раз)

«Стульчики»

Сидя, ладони по бокам от бёдер. Медленно приподнять таз, опираясь на руки, затем опуститься. 8–10 раз

«Невидимая стена»

Стоя у стены, медленно сгибать и разгибать руки, как при отжимании. 10–12 раз

Заминка (3 мин)

Диафрагмальное дыхание (10 вдохов-выдохов), растяжка плеч (20 сек каждая рука)



День 2 — Нижняя часть тела и равновесие

Разминка (2 мин)

Поочерёдно поднимать и опускать носки и пятки (10 раз), марш на месте сидя (1 мин)

Подъёмы со стула

Медленно встать без помощи рук (при необходимости — с помощью), так же медленно сесть. 8–10 раз

Мини-приседания с опорой

Держась за спинку стула, неглубокое приседание, спина прямая. 8–10 раз

Заминка (3 мин)

Растяжка задней поверхности бедра (20–30 сек), спокойное дыхание с закрытыми глазами (1 мин)



День 3 — Кардио-день

Разминка (2 мин)

Ходьба на месте (1 мин), вращения голеностопами и кистями сидя (10 раз)

Марш на месте

Активный марш, высоко поднимая колени — 2 минуты

Шаги в сторону

Небольшие шаги влево и вправо с движением рук — 2 минуты

«Простая прогулка»

При наличии сил — медленная прогулка по комнате или коридору — 2 минуты



День 4 — Растяжка и мобильность (Йога-лайт)

Вся сессия (12–15 минут) в медленном темпе, акцент на дыхание и расслабление.

Поза кошки

На четвереньках или сидя: прогнуться на вдохе, округлить спину на выдохе. 6–8 раз

Скручивания сидя

Повернуться влево, правая рука на левом колене. Задержаться 20 сек, сменить сторону

Наклоны к ногам

Сидя, ноги на ширине плеч, медленно тянуться руками к полу. 20 сек

Поза ребёнка

(Если позволяет состояние) — 30 секунд, подушка под грудь при необходимости

Завершение

Лёжа на спине или сидя, концентрируясь на спокойном дыхании

Дни 5–7 и важные рекомендации

День 5: Повторение лучшего

Выберите 3–4 самых приятных упражнения из прошедшей недели. Повторите в своём темпе. Главное — **удовольствие от движения**.

Дни 6–7: Активный отдых

Если есть силы — лёгкая прогулка на свежем воздухе. Если нет — полноценный отдых. **Восстановление — это тоже часть процесса**.

Важные дополнительные рекомендации



Гигиена

Тщательно мойте руки до и после тренировки, особенно в условиях больницы



Гидратация

Пейте достаточно воды до, во время и после занятия



Изоляция

При низком уровне лейкоцитов занимайтесь дома

Позитивный настрой — ваш главный союзник

Этот план поможет поддержать физическую форму и даст ощущение контроля над ситуацией в непростой период. Главное — забота о себе и вера в собственные силы.

🎯 Ставьте цели

Фиксируйте даже маленькие достижения — каждый шаг важен

🤝 Не одни

Близкие могут поддержать вас во время занятий — вместе легче

💛 Будьте добры к себе

В трудные дни достаточно просто сделать несколько глубоких вдохов

Помните: любое движение лучше, чем его отсутствие. Начните с малого, прислушивайтесь к своему телу, и пусть каждая тренировка станет шагом навстречу восстановлению.

