

تاثیر ورزش سنگین پس از جراحی سرطان سینه

9 خرداد 1405

پس از جراحی سرطان سینه، به بسیاری از زنان گفته می‌شود که میزان و زمان ورزش خود را محدود کنند.

دکتر «کالین چمپ»، دانشیار شبکه بهداشت آگنی در وکسفورد پنسیلوانیا و متخصص قدرت و آمادگی جسمانی، گفت: «دستورالعمل‌های سنتی این سوال را مطرح می‌کنند که زنان تحت درمان سرطان سینه از چه زمانی می‌توانند ورزش کنند و چه مقدار وزنه را می‌توانند با خیال راحت بلند کنند، به خصوص در بیماران ماستکتومی و تشریح غدد لنفاوی زیر بغل که جراحی گسترده‌ای داشته‌اند.»

اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این دستورالعمل‌ها ممکن است بیش از حد محتاطانه باشند.

در این مطالعه، نزدیک به ۲۰۰ نفر از بازماندگان اخیر سرطان سینه، یک برنامه تمرین مقاومتی سه ماهه با شدت بالا را تکمیل کردند. همه آنها تحت عمل لامپکتومی، ماستکتومی یا برداشتن غدد لنفاوی قرار گرفته بودند.

نتیجه: شرکت‌کنندگان قدرت، تحرک، تعادل و توده عضلانی خود را بهبود بخشیدند و از بازگشت سریع‌تر به فعالیت‌های روزمره پشتیبانی شد.

در عرض چند هفته، بسیاری از شرکت‌کنندگان ۴۵ کیلو وزنه بلند کردند. در پایان، برخی به ۹۰ کیلوگرم رسیدند.

بهبودها در تمام انواع جراحی، حتی در میان کسانی که عمل‌های گسترده‌تری داشتند، ثابت بود.

چمپ گفت: «ما معتقدیم که مزایای ورزش در سطح بالا و تمرینات مقاومتی و توانایی بازماندگان سرطان سینه برای عملکرد خوب نباید دست کم گرفته شود.»

او افزود که محققان قویاً معتقدند که «ورزش نه تنها باید جزئی از زندگی باشد، بلکه باید بخشی از استاندارد مراقبت باشد.»