

## **Onkopacienti oslaví život pohybem** ***Studie potvrzují, že pomáhá obnovit samostatnost***

Praha, 28. 5. 2024 – Pohyb má být nedílnou součástí života, poskytuje celou řadu benefitů pro fyzickou i duševní kondici – a to jak u zdravých osob, tak u lidí s probíhající nebo ukončenou léčbou rakoviny. Jasně to potvrzují nejen vědecké studie, ale také osobní zkušenosti samotných pacientek a pacientů. Společně se o ně podělí na letošním druhém ročníku akce [DEN ONKOPACIENTŮ 2024](#), která proběhne 2. 6. v Tyršově domě ([Újezd 450/40, Praha 1](#)) od 10:00 do 16:30 hodin. Akce je součástí celosvětové iniciativy Survivorship Day.

Den nabitý aktivitami pro celou rodinu se ponese v duchu motto:

**Oslavte spolu s námi život pohybem!** *„Všichni, kdo mají zkušenost s nemocí v minulosti nebo právě nyní, totiž dobře vědí: hýbat se znamená vědět, že mohou aktivně ovlivnit kvalitu vlastního života. Na návštěvníky čeká široký výběr pohybových workshopů – onko-jóga, nordic walking, latinský tanec, onko-fyzioterapie, trénink paměti, a v dílničkách si na své přijdou ti nejmenší. Praktické informace bude možné načerpat v rozhovorech s předními odborníky,“* přibližuje Petra Adámková, předsedkyně Výboru Hlasu onkologických pacientů (HOP), který akci pořádá.

### **Důležitost pohybových aktivit poroste**

Podle [aktuálních dat](#) poskytnutých ÚZIS žije v ČR zhruba 636 000 osob, které mají nebo prodělaly nějaký druh rakoviny – to je asi 6 % české populace. Neustále se také zlepšují možnosti časného zachytu a tím i šance na vyléčení onkologických onemocnění. Z toho vyplývá, že bude nadále přibývat vyléčených osob, jejichž kvalita života je důležitá celospolečensky. Podpořit člověka po rakovině v zotavení totiž znamená podpořit jeho návrat k samostatnosti.

Výsledky celé řady výzkumů <sup>1)</sup> ukazují, že fyzická aktivita snižuje závažnost vedlejších účinků onkologické léčby u současných i již vyléčených pacientů. *„Vhodně zvolená fyzická aktivita a pravidelný pohyb má pozitivní vliv na duševní pohodu a zvládání onkologické léčby u našich pacientů. Zvyšuje jejich zdatnost, snižuje pocit únavnosti, zlepšuje kvalitu života a výsledky onkologické léčby. Pomáhá snižovat riziko návratu onemocnění a úmrtí. Fyzická aktivita podle*

možností se doporučuje pacientům s prakticky jakýmkoliv typem onkologického onemocnění, v průběhu léčby i po ní, přičemž typ a intenzita aktivity by měla být volena individuálně s ohledem na stav pacienta. S rostoucím počtem onkologických pacientů, tak ale roste i potřeba pohybových specialistů a fyzioterapeutů zaměřených specificky na péči o naše onkologické pacienty," vysvětluje prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D., onkolog a předseda Sekce podpůrné léčby a péče České onkologické společnosti ČLS JEP.

### Vědět, že si mohu pomoci

Sami onkologičtí pacienti potvrzují přínos pohybu z vlastní zkušenosti. „Z důvodu metastáz v kostech jsem musela podstoupit výměnu kyčelního kloubu spolu s částí stehenní kosti. Jako pohybovou aktivitu jsem si našla onko-jógu – jde o klidné cvičení založené na hlubokém dýchání. Líbí se mi, že okysličením těla a vyplavením endorfinů mohu zažívat emoce štěstí a pocitu, že jsem statečná a samostatná," popisuje operní zpěvačka Olga Vít Krumpholzová. Zapravdu jí dává také Veronika Blahuta, a vysvětluje svoji motivaci k pohybu: „Velice mi pomáhají procházky, chůzi vnímám jako nejpřirozenější formu pohybu. Hnacím motorem je pro mne můj syn, protože chci držet krok s jeho mládím a trávit s ním co nejvíce času. Chtěla bych povzbudit všechny onkologicky nemocné, aby se nebáli s ošetřujícím lékařem otevřít téma pohybových aktivit – nejenže to jde, ale také to funguje.“

Tipy na pohybové aktivity pod odborným vedením je možné získat právě na akci DEN ONKOPACIENTŮ. „Lektoři, kteří povedou workshopy, mají zkušenosti s prací s onkologickými pacienty a jednotlivé aktivity je nejlepší si osobně vyzkoušet. Zároveň ale rádi nasměrujeme všechny zájemce, kteří se akce nemohou zúčastnit – stačí se na HOP obrátit prostřednictvím kontaktů na webových stránkách [www.hlaspacientu.cz](http://www.hlaspacientu.cz)," doplňuje na závěr organizátorka Nikol Pazderová, členka Výboru HOP.

1)

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9454950/>
- [https://ascopubs.org/doi/10.1200/EDBK\\_349635](https://ascopubs.org/doi/10.1200/EDBK_349635)
- <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html>
- <https://www.fsps.muni.cz/aktuality/vliv-pohybove-aktivity-u-onkologickych-pacientu>

/// KONEC TISKOVÉ ZPRÁVY ///