S únavou při rakovině pomáhá pohyb lépe než léky.
Pohybové programy představuje program reStart.

Praha / Plzeň, 5. 11. 2026 – Zatímco pacienti s nádorovým onemocněním mají při pocitech vyčerpání přirozenou tendenci k pasivnímu odpočinku, medicínské důkazy jasně ukazují, že nečinnost stav únavy zhoršuje. Pravidelné a odborně vedené cvičení naopak stimuluje kardiovaskulární systém, obnovuje svalovou hmotu, zlepšuje kvalitu spánku a pomáhá tělu odbourat toxické následky chemoterapie a radioterapie.

To, že v boji s těžkou chronickou únavou způsobenou onkologickým onemocněním a jeho léčbou (*cancer-related fatigue*) je fyzická aktivita účinnější než podávání dostupných farmakologických preparátů, potvrzuje řada vědeckých studií a rozsáhlé mezinárodní metaanalýzy.

Mýtus pasivního klidu je minulostí

Přední český odborník na podpůrnou léčbu a péči v onkologii, **prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.**, z Onkologické a radioterapeutické kliniky FN Plzeň, předseda Sekce podpůrné léčby a péče České onkologické společnosti ČLS JEP, zdůrazňuje potřebu změny přístupu pacientů i zdravotníků:

„Pacienti mají často tendenci při dlouhodobější únavě dále a dále odpočívat doma a čekat na zlepšení. Dobře zvolená a zdravotnímu stavu pacienta přiměřená pravidelná fyzická aktivita je ale jednou z nejúčinnějších možností, jak právě takovou dlouhodobou únavu odbourávat, obnovovat svalovou sílu a přispívat tak nejen ke zlepšení své duševní a fyzické pohody, ale také snižovat rizika návratu onkologického onemocnění a rozvoje řady dalších nemocí. Velmi důležitým faktorem je v tomto všem motivace ze strany zdravotníků, rodiny a přátel našich pacientů.“

Profesor Vokurka dále vysvětluje, že pohyb má své nezastupitelné místo ve všech fázích onkologického onemocnění – od prehabilitace před operací přes aktivní fázi chemoterapie či ozařování až po dlouhodobou rekonvalescenci: *„Pohybové aktivity vnímáme jako součást komplexní péče, kterou chceme našim pacientům poskytovat s cílem zlepšit výsledky onkologické léčby, ale také jejich celkovou fyzickou a psychickou kondici. Vhodně zvolené pohybové aktivity, fyzioterapie, rehabilitace, lázeňské pobyty a další specifické podpůrné programy jsou součástí moderní komplexní onkologické péče a mají význam ve všech fázích onkologické léčby i po jejím skončení.“*

Doplňuje také, že pohyb u onkologických pacientů musí být vždy **bezpečný, individualizovaný a správně dávkovaný**. Tělesná zdatnost pak přímo koreluje s lepší tolerancí onkologické terapie a nižším výskytem dlouhodobých následků.

Onkorestart.cz: průvodce programy pro pacienty

Odpovědí na potřebu bezpečného a odborně garantovaného pohybu je nový webový portál **www.onkorestart.cz**, který vznikl jako rozcestník a průvodce pro onkologické pacienty, jejich blízké i zdravotníky.

Web je výsledkem úzké spolupráce pacientské organizace **Hlas onkologických pacientů**, **Onkologické a radioterapeutické kliniky LF UK a FN v Plzni** a **Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni**. Projekt je schválen Etickou komisí Lékařské fakulty a Fakultní nemocnice v Plzni a jeho odborným garantem je prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.

Portál nabízí pestrou škálu aktivit pro onkologické pacienty, mezi něž patří zdravotně-kondiční cvičení s fyzioterapií, onkojóga, kondiční vycházky Nordic Walking, šetrné cvičení Onko-AquaFit v bazénu, individuální silový trénink i edukačně-rekondiční pobyty ve Františkových Lázních.

Zajímavá data a fakta

- **Pohyb poráží léky v boji s únavou:** Prestižní metaanalýza v *JAMA Oncology* i další mezinárodní studie ukazují, že cvičení má na chronickou únavu při nádorovém onemocnění (*cancer-related fatigue*) výrazně vyšší léčebný účinek než podávání běžně dostupných léků. [^1]
- **Snížení úmrtnosti o 30 až 50 %:** Pravidelná fyzická aktivita po diagnóze je spojená se snížením celkové i specifické úmrtnosti, zejména u karcinomu prsu, prostaty a kolorektálního karcinomu. [^2]
- **Více než poloviční pokles rizika recidivy:** Pacienti, kteří naplňují doporučené pohybové směrnice před diagnózou i po ní, vykazují přes 50% snížení rizika návratu onemocnění. [^3]
- **Mírnění toxických následků chemoterapie:** Cvičení prokazatelně mírní chemoterapií indukovanou periferní neuropatii (CIPN), kognitivní poruchy (tzv. „chemobrain“), podporuje kvalitu spánku a redukuje úzkosti a deprese. [^4]
- **Prezentace českých výsledků na světovém kongresu ESMO:** Český program *reSTART* úspěšně prezentoval své vědecké výsledky s individualizovaným cvičením pacientů na mezinárodním onkologickém kongresu ESMO v Berlíně. [^5]

O projektu reSTART

Program *reSTART* vznikl v roce 2024 a propojuje lékaře, fyzioterapeuty, tělovýchovné pedagogy, studenty i samotné pacienty. Výsledky tohoto programu byly již úspěšně prezentovány na prestižních mezinárodních odborných kongresech (např. ESMO Congress v Berlíně).

Více informací o programech a možnosti zapojení najdete na **www.onkorestart.cz**

Zdroje odborných informací:

[^1]: **Mustian, K. M., et al. (2017).** *Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis.* **JAMA Oncology**, 3(7), 961–968. DOI: [10.1001/jamaoncol.2016.6914](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28253393/)

[^2]: **McTiernan, A., et al. (2019).** *Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review.* **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 51(6), 1252–1261; a **Misiąg, W., et al. (2022).** *Physical Activity and Cancer Care—A Review.* **Cancers**, 14(17), 4154. DOI: [10.3390/cancers14174154](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36077690/)

[^3]: **Cannioto, R. A., et al. (2021).** *Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival.* **Journal of the National Cancer Institute**, 113(1), 54–63. DOI: [10.1093/jnci/djaa046](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32239145/)

[^4]: **Bai, X.-L., et al. (2025).** *Impact of exercise on health outcomes in people with cancer: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of randomised controlled trials.* **British Journal of Sports Medicine**, 59(15), 1010–1020; a **Campbell, K. L., et al. (2019).** *Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable.* **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 51(11), 2375–2390. DOI: [10.1249/MSS.0000000000002116](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8576825/)

[^5]: **Vokurka, A., Knappová, V., Čepička, L., et al. (2025).** *Impact of 12-week comprehensive, individualized and supervised physical activity program on health and quality of life in oncological patients.* ESMO Congress 2025, Berlin. **Annals of Oncology**, 36(Suppl), S1530. DOI: 10.1016/j.annonc.2025.08.1133

Projekt reStart podporují:

MĚSTSKÝ OBVOD PLZEŇ 3

PLZEŇSKÝ KRAJ

/// KONEC TISKOVÉ ZPRÁVY ///

Kontakt pro média:
Lenka Hájková
WWW.ADDICTS.CZ
+420 775 918 019
lenka.hajkova@addicts.cz