

סרטן היא מחלה בה תאים במקום מסויים בגוף גדלים ומתרבים ללא שליטה. התאים הסרטניים יכולים לפלוש ולפגוע ברקמות או איברים סמוכים ובריאים. כיום מוכרים יותר מ-200 סוגים שונים של סרטן. לכל אחד מהם דרך אבחון וטיפול שונה.



מה גורם לסרטן

במרבית המקרים, הסיבה לא ברורה. עם זאת, אנו יודעים כיום שישנם מספר גורמים העלולים להעלות את הסיכון לפתח סרטן. ישנם גורמים שניתנים למעקב ושינוי (לדוגמה אורחות חיים מסויימים) על מנת להפחית את הסיכון לפתח סרטן. גורמים אחרים, כמו הגנים שלנו, כנראה שלא ניתנים לשינוי.

ביצוע של כמה שינויים פשוטים באורח החיים יכול להפחית באופן משמעותי את הסיכון לפתח סרטן. לדוגמה: ביצוע עקבי של פעילות גופנית, שמירה על תזונה נכונה, ואי עישון יכולים להפחית את הסיכון לפתח סרטן.

איך פיזיותרפיה יכולה לעזור למטופלים אונקולוגיים?

פיזיותרפיסטים/ות עוזרים למטופלים עם סרטן במציאת פתרונות לניהול כאב. זה חשוב שכן כאב יכול לגרום לפחד ו/או המנעות מתנועה. ניהול רמת הכאב יכול לשפר את איכות החיים. למטופלים עם סרטן בגיל עבודה, הטיפול מתמקד גם בשיפור כוח השריר וטווחי התנועה על מנת לאפשר חזרה למעגל העבודה.

בחלק מסוגי הסרטן, מחקרים הראו שביצוע של פעילות גופנית יכול להפחית את הסיכון לאבחון חוזר בסרטן, והעלאת שיעור ההישרדות. פיזיותרפיסטים/ות יכולים/ות לתרום במציאת פתרונות לתופעות לוואי לטיפול בסרטן כמו עייפות, לימפדמה או ירידה בצפיפות העצם.

פיזיותרפיסטים/ות הם/ן המומחים/ות במציאת דרכים להישאר פעילים בעת חולי בסרטן. אותן דרכים יכולות לכלול ביצוע של תרגילים או מתן עצות בנוגע לפעילויות יומיומיות כמו שימוש במדרגות, לבוש או הליכה מחוץ/בתוך הבית.

קיום של אורח חיים פעיל בזמן וגם לאחר הטיפול בסרטן מקושר להפחתת הסיכון וההיקף של תופעות הלוואי השליליות של הטיפול בסרטן.

ביצוע עקבי של פעילות גופנית תורם להתגברות על תחושת העייפות, חרדה ודכאון ושומרת על הלב, ריאות ועצמות.

להישאר
פעילים
עם
סרטן

איך אני יכולה לעזור לעצמי?

חשוב להישאר פעילים ככל הניתן במהלך וגם לאחר הטיפולים בסרטן. חשוב שתבין/י כיצד לדרג ולהתאים את רמת הפעילות שלך. לכן, קבע/י מטרות קצרות טווח ואל תהיה/י קשה עם עצמך אם קשה לך להיות פעילה/ה כפי שהיית בעבר. מומלץ לערב את בני/ות המשפחה ו/או חברים/ות כדי להשיג את אותן מטרות קצרות טווח.