



**პრაქტიკული
სახელმძღვანელო
მეტი მოძრაობისთვის**

კოლორექტალური კიბოს
მქონე პაციენტებისთვის

MyMove პროგრამა



MyMove პროგრამა

პროგრამა წარმოადგენს SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experience) პროგრამის ნაწილს, რომელიც მეტასტაბური კოლორექტალური კიბოს მქონე პაციენტებს და მათ ოჯახებს სთავაზობს ცხოვრების სტილის მოდიფიკაციის რჩევებს.

ეს ბროშურა შექმნილია როგორც კიბოს მქონე პაციენტების, ასევე კიბოს სპეციალისტების და სიმ-სივინისთვის ადაპტირებული ვარჯიშის სპეციალისტების ერთობლივი ძალისხმევით.

სწორედ დღესაა ის დღე, როცა მოძრაობა ჩვენი ცხოვრების ნაწილი უნდა გაგხადოთ.

მართლაც, მთელი რიგი კვლევების საფუძველზე დადასტურდა, რომ კიბოს მქონე პაციენტებში მეტ მოძრაობას პოზიტიური გავლენა აქვს პაციენტის ფიზიკურ მდგომარეობაზე, განწყობასა და ცხოვრების ხარისხზე.

ეს პროგრამა დაგეხმარებათ 8

კვირის განმავლობაში თქვენს ცხოვრებაში ჩართოთ მეტი მოძრაობა - ფიზიკური აქტივობა და ვარჯიში. მისი, როგორც სახელმძღვანელოს გამოყენების მიზანია იმოძრაოთ მეტი.

ყოველდღიურად, ყოველ კვირეულად ჩაინიშნეთ როგორ გრძნობთ თავს: დღეს საჭმელი მოამზადეთ? გახვედით გარეთ სასეირნოდ ან ბაღში იმუშავეთ? გააკეთეთ MyMove ვარჯიშები?

რამდენს გააკეთებთ დამოკიდებულია იმაზე, როგორ გრძნობთ თავს - ზოგჯერ უფრო მეტის გაკეთება შეგეძლება, ვიდრე სხვა დღეებში. ოქროს წესია - მოუსმინოთ საკუთარ ორგანიზმს. გააკეთეთ რაც შეგიძლიათ. როცა მეტის შესაძლებლობა გაქვთ, გააკეთეთ მეტი!

SHAPE საორგანიზაციო კომიტეტი
(იხ. გვ. 24)

სანამ დაიწყებთ, გახსოვდეთ

მოთმინება

ყველა ადამიანი განსხვავებულია. დაიმახსოვრეთ, ყველაფერს დრო სჭირდება! დაიწყეთ ნელა და ხშირად დაისვენეთ!

პროგრესი

როცა გრძნობთ, რომ შეგიძლიათ, გააკეთეთ მეტი! ყოველთვის მოუსმინეთ თქვენს სხეულს და მოახდინეთ ცვლილებები, თუ საჭიროა.

პოზიტიურობა

ჩაინიშნეთ ყველანაირი მიღწევა: თუნდაც დაგეგმილი გქონოდათ 30 წუთიანი სიარული და მხოლოდ ერთი ნაბიჯი გადადგით... ეს ნაბიჯი სწორი მიმართულებითაა გადადგმული!

შეუპოვრობა

თუნდაც უმცირესი მოძრაობა სასარგებლოა. გახადეთ MyMove თქვენი ცხოვრების ნაწილი შემდგომი 8 კვირის განმავლობაში.

რჩევა ჩართეთ თქვენი მეგობრები და ოჯახის წევრები, თქვენ შთააგონებთ ერთმანეთს და გარშემომყოფებს

რატომ მოძრაობა?



სამეცნიერო მტკიცებულება ადასტურებს ფიზიკური აქტივობის და ვარჯიშის პოტენციურ სარგებელს კიბოს ყველა სტადიაზე.

პოზიტიური ემოციები

ფიზიკურ აქტივობას შესაძლებელია დადებითი გავლენა ჰქონდეს თქვენს განწყობაზე, დაგეხმაროს დეპრესიასთან და შფოთვისთან დაკავშირებულ სიმძლეებთან გამკლავებაში. ეს ასევე დაგეხმარებათ უფრო თავდაჯერებულად და დამოუკიდებლად იგრძნოთ თავი.

საერთო კეთილდღეობა

ფიზიკურ მოძრაობას შეუძლია გააუმჯობესოს ზოგადად ცხოვრების ხარისხი, რაც გულისხმობს: ფიზიკურ, მენტალურ და სოციალურ მომენტებს.

გადარჩენა

დამტკიცებულია, რომ გაზრდილი ფიზიკური აქტივობა ზრდის მეტასტაზური კოლორექტალური კიბოს მქონე პაციენტების სიცოცხლის ხანგრძლივობას.

გულისა და კუნთების მდგომარეობა

მოძრაობას შეუძლია შეინარჩუნოს და გააუმჯობესოს გულისა და კუნთების მდგომარეობა მკურნალობამდე, მკურნალობის დროს და მკურნალობის შემდგომ.

ამცირებს გვერდით ეფექტებს

მოძრაობამ შესაძლებელია კიბოს მკურნალობის ზოგიერთი გვერდითი ეფექტი შეამციროს, როგორცაა დაღლილობა და სახსრების ტკივილი.

ძვლების ჯანმრთელობა

წინააღმდეგობებით ვარჯიშებმა (გამაძლიერებელი აქტივობები) შესაძლებელია დადებითი გავლენა იქონიოს ძვლების მდგომარეობაზე

რჩევა

შექმენით გარემო, რომელიც თქვენ ყველაზე მეტად შეგეფერებათ: გამოიყენეთ მუსიკა, გადით გარეთ, სცადეთ სიახლეები, იფიქრეთ იმაზე, რაც გინდათ რომ აკეთოთ!



MyMove პროგრამის წარდგენა

კიბოს მქონე ყველა ადამიანი განსხვავებულია - და ყოველდღიურად ყველაფერი იცვლება. 8 კვირიანი პერიოდის განმავლობაში მიზნად დაისახეთ მოძრაობა გახადოთ თქვენი ცხოვრების ნაწილად ისე, როგორც ეს თქვენთვის მისაღები და მნიშვნელოვანი იქნება.

გარკვეულ დღეებში თქვენ უფრო მეტს გააკეთებას შეძლებთ, ვიდრე სხვა დღეებში. ზოგიერთ დღეს უფრო მეტად დასვენება დაგჭირდებათ. MyMove-თან ერთად თქვენი ფიზიკური აქტივობის მოცულობა დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ როგორ იგრძნობთ თავს იმ კონკრეტულ დღეს.

რა მოძრაობების გაკეთებას შეძლებთ დღეს?

რჩევა

ყოველდღიურად გააკეთეთ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ. თუ მეტი შეგიძლიათ, გააკეთეთ მეტი. MyMove პირველი ნაბიჯია, მყარი ფუნდამენტი, რომელზეც შეგიძლიათ შემდეგ დააშენოთ.



დღე, როცა უნდა დაისვენოთ

ზოგჯერ შეიძლება ნებისმიერი მოძრაობაც კი რთული იყოს. თუ შეგიძლიათ გააკეთეთ შემდეგი:

- ნაიკითხეთ წიგნი
- უყურეთ ტელევიზორს ან ფილმს მეგობრებთან ან ოჯახთან ერთად
- მოამზადეთ კერძი



დღე ფიზიკური აქტივობისთვის

ეს ნიშნავს ნებისმიერ მოძრაობას. შეგიძლიათ სცადოთ:

- ახლომდებარე პარკში მეგობრებთან ან ძაღლთან ერთად მსუბუქი გასეირნება
- ბაღში მუშაობა
- სურსათის საყიდლად წასვლა

დაიწყეთ ნელა და თანდათან მიუმატეთ თქვენი შესაძლებლობის ფარგლებში დღეში 30 წუთი, თქვენი შეხედულებისამებრ ერთდროულად ან დაყოფილად



მიზანი
30 წთ/დღეში



დღე ვარჯიშისთვის

„ვარჯიში“ შეიძლება ცოტა შემაშინებლად ჟღერდეს, მაგრამ ეს მხოლოდ იმას ნიშნავს, რომ თქვენი სხეული ცოტა უფრო მეტს იმოძრაავებს

- MyMove ვარჯიში (ამ ბუკლეტშია)
- სწრაფი სიარული ან ძუნძული
- ცურვა
- სპორტდარბაზის აღჭურვილობით ვარჯიში

დაიწყეთ ნელა და გაზარდეთ დრო 30 წუთამდე. კვირაში ორჯერ დაუმატეთ რაიმე ვარჯიში MyMove პროგრამის რუტინულ ვარჯიშებს.



მიზანი
30 წთ/დღეში



დაიწყეთ
10 წთ/დღეში



დღე, როცა ძალიან კარგად გრძნობთ თავს

დაისახე მიზნად 30 წუთი ფიზიკური აქტივობისთვის. ამოძრავეთ სხეული უფრო მეტად. ნებისმიერი მოძრაობა მნიშვნელოვანია!

ასევე, 30 წუთი ვარჯიში. შეეცადეთ შეასრულოთ MyMove რუტინული სავარჯიშოები. შემდეგ ჯერზე დაამატეთ სხვა ვარჯიშები MyMove რუტინული ვარჯიშებიდან.



30 წთ/დღეში



30 წთ/დღეში

როგორ უნდა ვიმოდროთ? იხილეთ ბუკლეტში.

MyMove კვირის დამგეგმავი

რჩევა

შეიტანეთ სიახლეები. ცვლილებები კარგია თქვენი ჯანმრთელობათვის და კარგად ყოფნისთვის. ყველაფერი თქვენი სიამოვნებისთვისაა

გამოიყენეთ დამგეგმავი თქვენი მოძრაობის ჩასანერად ყოველდღიურად, ყოველ კვირეულად.

როგორ გრძნობდით თავს დღეს? როგორ მოძრაობდით?

მოძრაობის ორშაბათი

დაიწყეთ კვირა სხეულის ნებისმიერი ტიპის მოძრაობით

სამშაბათი

სიარული ოთხშაბათი

გაისეირნეთ!

ხუთშაბათი

„კარგად ყოფნის“ პარასკევი

„კარგად ყოფნის“ პარასკევია - გააკეთეთ რამე, რაც თავს კარგად გაგრძნობინებთ

შაბათი

ძილის კვირა

ყოველთვის გახსოვდეთ, დაისვენოთ

MyMove ხშირად დასმული კითხვები

MyMove პროგრამა უსაფრთხოა?

MyMove პროგრამა შეიქმნა სიმსივნის დროს რეკომენდებული ვარჯიშების სახელმძღვანელოზე დაყრდნობით. იგი წარმოადგენს აბსოლუტურად უსაფრთხო სანაწიხს წერტილს, იმისთვის რომ მოძრაობა თქვენი ცხოვრების ნაწილად გახადოთ.

თქვენი ფიზიკური აქტივობის მოცულობა კონკრეტულ დღეს დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ როგორ იგრძნობთ თავს - გარკვეულ დღეებში თქვენ უფრო მეტს გააკეთებთ შედეგად, ვიდრე სხვა დღეებში.

ოქროს წესია - უსმინოთ თქვენს სხეულს. თუ გრძნობთ ტკივილს, დისკომფორტს ან დაღლილობას, უნდა შეამციროთ ან შეწყვიტოთ მოძრაობა. თუ ეს გრძელდება, შეაფასეთ, რას აკეთებთ და შეცვალეთ. კარგი იქნება, თუ გაესაუბრებით თქვენს ექიმს ან ექთანს MyMove პროგრამის დაწყებამდე, ან თუ იგრძნობთ ტკივილს, დისკომფორტს, დაღლილობას.

იქონიებს ვარჯიში გავლენას ჩემს მკურნალობაზე?

ვარჯიშს კიბოს მკურნალობის დროს დადასტურებული აქვს დადებითი გავლენა გულისა და კუნთების მდგომარეობაზე. შესაძლოა რომელიმე ვარჯიშის თავის არიდება საჭირო იყოს მკურნალობის დროს, ამიტომ უნდა დაეღალაპარაკოთ თქვენს ექიმს ან

ექთანს, სანამ დაიწყებთ MyMove პროგრამას და აუცილებლად გადახედოთ ამ ბროშურის სექციას „უსაფრთხოება უპირველეს ყოვლისა“.

შეიძლება სხვა ადამიანებს ვთხოვო დახმარება?

დიახ, აუცილებლად. მოძებნეთ მეგობარი ან ოჯახის წევრი, ვისაც ენდომება და შეეძლება თქვენთან ერთად ყოფნა. თქვენ გაერთობით, და ასევე გახდებით შთაგონების წყარო როგორც ერთმანეთისთვის, ასევე თქვენს გარშემო მყოფი ადამიანებისთვის.

როგორ გავხადო მოძრაობა ჩემი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილად?

თქვენს კვირის დაგეგმარებაში მოახდინეთ დროის პრიორიტიზირება. მიზანს წარმოადგენს იმოძრაოთ ისე, როგორც თქვენ განწყობთ!

როგორ გავხადოთ ფიზიკური აქტივობა და ვარჯიში უფრო სახალისო?

იფიქრეთ იმაზე, რისი გაკეთებაც გინდათ. შეგიძლიათ მუსიკის თანდასწრებით და მეგობრებთან ერთად იმოძრაოთ. უამრავი სხვადასხვა ტიპის მოძრაობებია, რომელიც შეგიძლიათ სცადოთ და ეს ვარიაციები სასარგებლოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის და კარგად ყოფნისთვის. ყველაფერი თქვენი სიამოვნებისთვისაა

უსაფრთხოება უპირველეს ყოვლისა

თქვენი მკურნალობის დროს შესაძლებელია იყოს პერიოდები, როდესაც უნდა მოახდინოთ თქვენს მიერ არჩეული აქტივობის მოდიფიცირება.

ყოველთვის დაეკითხეთ თქვენს ექიმს ან ექთანს, სანამ დაიწყებთ ფიზიკურ აქტივობას ან ვარჯიშს, განსაკუთრებით თუ გადატანილი გაქვთ ოპერაცია.

მაგალითად, თქვენ შესაძლებელია დაგჭირდეთ ფიზიკური აქტივობის მოდიფიცირება, თუ:

- თქვენ გაქვთ რკინის ძალიან დაბალი დონე (მძიმე ანემია) - თავი უნდა აარიდოთ ძლიერ ფიზიკურ ვარჯიშებს, თუმცა გააგრძელოთ ყოველ-დღიური ფიზიკური აქტივობა.
- თქვენ გაქვთ ინფექციასთან ბრძოლის დაბალი უნარი (დაბალი იმუნიტეტი) - უნდა მოერიდოთ სავარჯიშო დარბაზებსა და საცურაო აუზებს
- თქვენ გაქვთ ძლიერი დაღლილობის შეგრძნება (სისუსტე) - შესაძლებელია გინდოდეთ დაიწყოთ უფრო

მსუბუქი აქტივობით და დროთა განმავლობაში მოუმატოთ

- თქვენ იტარებთ რადიაციულ თერაპიას - უნდა მოერიდოთ აუზებს
- თქვენ გაქვთ კათეტერი/საკვები მილი - თქვენ უნდა მოერიდოთ ცურვას და მილის/კათეტერის მიდამოში კუნთების მუშაობას
- კიბოსთან ერთად თქვენ გაქვთ სხვა თანმდევი პათოლოგია - თქვენს ექიმთან ან ექთანთან შეთანხმებით უნდა შეარჩიოთ მოდიფიცირებული პროგრამა
- დაკარგული გაქვთ მგრძობელობა ხელებსა და ფეხებში (პერიფერიული ნეიროპათია) - თქვენ შესაძლებელია მონდომოთ დამატებით დახმარება გარკვეულ მოძრაობების შესასრულებლად სისუსტიდან და ბალანსის დარღვევიდან გამომდინარე

რჩევა ყოველთვის გახსოვდეთ რატომ. ფიზიკურ აქტივობას დადებითი გავლენა აქვს როგორც თქვენზე, ასევე თქვენს ოჯახსა და მეგობრებზე

MyMove: სად მოვიძიოთ 5 დამატებითი ინფორმაცია

ევროპის საჭმლის მომწოდებელი სისტემის კიბოს ჯგუფი (DiCE)

ეხმანება კუჭ-ნაწლავის (მათ შორის კოლორექტალური) კიბოს მქონე ყველა პაციენტს. ორგანიზაცია უზრუნველყოფს პაციენტების და მათი მომვლელების მხარდაჭერას

<https://digestivecancers.eu>

კოლინჯის კიბოს გლობალური ასოციაცია

მუშაობს კოლორექტალურ კიბოსა და ზოგადად ჯანდაცვის საზოგადოებებთან დაკავშირებულ მრავალ პრობლემაზე. თანამშრომლობს მსოფლიოს მასშტაბით 40 პაციენტთა ორგანიზაციასთან.

<https://www.globalcca.org>

WebMD

განვდით მრავალმხრივ ინფორმაციას დაავადების შესახებ, მათ შორის დიაგნოსტიკის და ტესტირების, მკურნალობის და მოვლის, ცხოვრების და მართვის, დახმარების და რესურსების შესახებ.

<https://www.webmd.com/colorectal-cancer/default.htm>

ვარჯიშის პროფესიონალთა ევროპული რეგისტრი (EREPS)

წარმოადგენს ევროპის ჯანმრთელობის, ფიტნესის და ფიზიკური აქტივობის სექტორში მომუშავე ინსტრუქტორების, მწვრთნელების, მასწავლებლების დამოუკიდებელ რეგისტრს.

<https://www.ereps.eu>



როგორ ვიმოძრაო?

ფიზიკური აქტივობა

გვ. 14-15

უამრავი სხვადასხვა ტიპის ფიზიკური აქტივობა არსებობს. სცადეთ ისინი და ყოველთვის უსმინეთ საკუთარ სხეულს.

ვარჯიში

გვ. 16-22

MyMove რუტინული ვარჯიშები შექმნილია კიბოსა და სარეაბილიტაციო ვარჯიშების ექსპერტების მიერ. ისეა შექმნილი, რომ მაქსიმალურად უზრუნველყოს თქვენი უსაფრთხოება ყოველდღიური აქტივობებისას.

ფიზიკური აქტივობა



მოუსმინეთ თქვენს სხეულს - ის გეტყვით ყველაფერს, რაც გჭირდებათ, რომ იცოდეთ. თუ მიხვდებით, რომ თავს უკეთ გრძნობთ, ნელ-ნელა გაზარდეთ თქვენი მოძრაობის ინტენსივობა. თუ იგრძნობთ ტკივილს, დისკომფორტს ან დაღლილობას, უნდა შეანელოთ ან შეწყვიტოთ მოძრაობა. თუ ეს გაგრძელდება, შეაფასეთ, რას აკეთებთ და მოახდინეთ კორექტირება.



გადით ბაღში ან ახლომდებარე პარკში - ისიამოვნეთ სუფთა ჰაერით და მზით.



ინახულეთ ბევრი ადამიანი. იპოვეთ მეგობრები, ვინც თქვენთან ერთად იმოძრაავებს. თქვენ მოახდენთ ერთმანეთის მოტივაციას და შთაგონებას.



სცადეთ „სიარულის ოთხშაბათი“ - იარეთ ცოტა უფრო იმაზე სწრაფად, ვიდრე ნორმალურად დადისართ.



გაისეირნეთ ძაღლთან ერთად 30 წუთის განმავლობაში. თუ ძაღლი არ გყავთ, ითხოვეთ!



გაიარეთ ერთით მეტი გაჩერება ავტობუსამდე. დადევით, არ დაჯდეთ.

MyMove რუტინული ვარჯიშები

MyMove რუტინული ვარჯიშების ორივე ვარიანტი შექმნილია ისე, რომ ავარჯიშოს ყველა ძირითადი კუნთი, განავითაროს თქვენი

- სიძლიერე,
- მოქნილობა,
- მოტორული უნარები (კოორდინაცია, ბალანსი, სისწრაფე)
- მოძრაობების დიაპაზონი

შეგიძლია აირჩიოთ, კონკრეტულ დღეს რუტინული ვარჯიშების რომელი ვარიანტი სცადოთ.

დაიმახსოვრეთ:

- ფოკუსირდით იმაზე, რასაც აკეთებთ
- შეინარჩუნეთ თქვენი მოძრაობების კონტროლი
- მოუსმინეთ თქვენს სხეულს - ის გეტყვით ყველაფერს, რაც უნდა იცოდეთ
- გააკეთეთ მეტი, თუ შეგიძლიათ

როგორ გააკეთოთ MyMove რუტინული ვარჯიშები

დაიწყეთ ისე, როგორც შეგიძლიათ და ნელნელა გაზარდეთ თითოეული ვარჯიშის გამეორების რაოდენობა

როცა იგრძნობთ, რომ შეგიძლიათ, სცადეთ ამოძრაოთ სხეული უფრო სწრაფად. ასევე შეგიძლიათ შეამციროთ ან გაზარდოთ დასვენების დრო, თუ საჭიროა.

იდეალურ შემთხვევაში, თქვენ უნდა შეძლოთ თითოეული ვარჯიში გააკეთოთ 8-ჯერ



რუტინული ვარჯიშების ვარიანტი 1



მარტივი ჩაჯდომა

1. დადექით სწორად, ფეხები მხრების სიგანეზე. მოაღუნეთ ხელები და მხრები.
2. ხელები ასწიეთ მხრების სიმაღლეზე და ამავდროულად მსუბუქად ჩაჯექით.
3. დაუბრუნდით სანწყის პოზიციას, დადექით სწორად და ჩამოუშვით ხელები.

ნაბიჯი წინ გაშლილი ხელებით

1. დადექით სწორად, ფეხები მენჯის სიგანეზე, ხელის მტევნები ერთად წინ მხრების სიმაღლეზე.
2. ერთი ფეხი გადადგით უკან დაახლოებით ფეხის სიგრძეზე და ამავდროულად ხელებიც გასწიეთ უკან
3. ფეხი გადმოდგით წინ და ხელებიც დაუბრუნეთ სანწყის პოზიციას. მაშინვე იგივე მოძრაობა გაიმეორეთ მეორე ფეხით.

პროგრესი: ისე მოხარეთ ფეხი, რომ უკანა მუხლი რაც შიძლება ახლოს იყოს იატაკთან



ფეხზე გაცურება

1. ხელით დაეყრდენით სკამს. დადექით სწორად, ფეხები მენჯის სიგანეზე.
2. ხელი ჩააცურეთ ქვემოთ ფეხის გასწვრივ, და ამავდროულად მეორე ფეხი ასწიეთ ზემოთ.
3. ხელი ააცურეთ ფეხის გასწვრივ ზემოთ და ფეხის ჩამოშვებით დაუბრუნდით სანწყის პოზიციას. შეასრულეთ ეს ვარჯიშები ერთ მხარეს, შემდეგ გაიმეორეთ იგივე რაოდენობით მეორე მხარეს.

პროგრესი: ფეხის უკან განწვევასთან ერთად ტოლსი გადახარეთ წინ ისე, რომ თავი და ფეხის წვერი აღმოჩნდეს სწორ ხაზზე



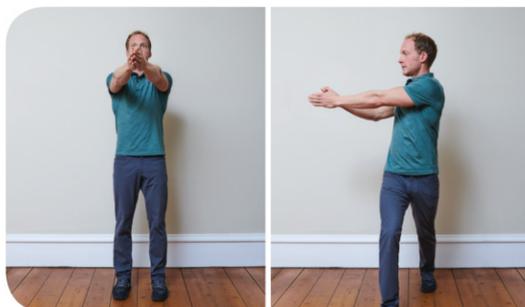
ნაბიჯი წინ და მობრუნება

1. დადექით სწორად, ფეხები მენჯის სიგანეზე, ხელის მტევნები ერთად წინ მხრების სიმაღლეზე. უყურეთ ხელებს.
2. გადმოდგით ნაბიჯი წინ, შემდეგ მოატრიალეთ ხერხემალი და ხელები გადაიტანეთ გვერდით გადადგმული ფეხის ზემოთ
3. დააბრუნეთ ხელები სხეულის ცენტრში, გადადგით ფეხი უკან და დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას. გააგრძელეთ ხელებზე ყურება. მაშინვე შეასრულეთ იგივე მოძრაობა მეორე მხარეს.



საპირისპირო მხარეს შეხება

1. დადექით სწორად, ფეხები მხრების სიგანეზე. ერთი ხელი აწეულია, უყურეთ ამ ხელს.
2. ხელი გვეტირით სწორად, მოატრიალეთ ხერხემალი წელის მიდამოში და გაშლილი ხელით შეეხეთ საპირისპირო მუხლს. უყურეთ ხელს.
3. დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას, უყურეთ ხელს. გაიმეორეთ ვარჯიში ერთ მხარეს, შემდეგ გააკეთეთ მეორე მხარეს იგივე რაოდენობით.



მობრუნება მდგომარე პოზიციასში

1. დადექით სწორად, ფეხები მენჯის სიგანეზე, ხელის მტევნები ერთად წინ მხრების სიმაღლეზე. უყურეთ ხელებს.
2. მოაბრუნეთ ხერხემალი და ხელები იგივე მიმართულებით.
3. გააგრძელეთ მსუბუქი როტაცია მეორე მხარეს, გააგრძელეთ ხელების ყურება.

4



ფეხების ბალანსი

1. დადექით სწორად. ხელით დაეყრდენით სკამს. ფეხები მენჯის სიგანეზე. დაეყრდენით სკამის ახლოს მდებარე ფეხს.
2. მოხარეთ მეორე ფეხი და შემდეგ გაშალეთ წინ. გაიმეორეთ რამდენჯერმე და შემდეგ გააკეთეთ იგივე რაოდენობით მეორე მხარეს.

პროგრესი: არ დაეყრდნოთ სკამს

კედელზე მიწოლა

1. დადექით სწორად და უყურეთ კედელს. ფეხები მენჯის სიგანეზე. მიაბჯინეთ ხელები კედელს მხრების გასწვრივ. სხეული სწორად.
2. მოხარეთ ხელები იდაყვებში და მიუახლოვეთ სხეული კედელს.
3. გაშალეთ ხელები და დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას.



8

დაისვენეთ დაახლოებით ერთი წუთი. თუ გრძნობთ, რომ შეგიძლიათ შეასრულეთ რუტინული ვარჯიშის ეს ვარიანტი კიდევ ერთხელ

რუტინული ვარჯიშების ვარიანტი 2



გაცოფილი ჩაჯდომა

1. დაეყრდენით სკამს. იდექით სწორად. ფეხები მენჯის სიგანეზე, ერთი ფეხი წინ გედგათ.
2. მოხარეთ წინა ფეხი, ისე რომ სხეული მიუახლოვდეს იატაკს, ტანი გეჭიროთ სწორად. სხეულის სიმძიმე უნდა მოდიოდეს წინა ფეხის ქუსლზე.
3. ფეხის გამართვით დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას. გააკეთეთ ეს სავარჯიშო ერთ ფეხზე და შემდეგ გაიმეორეთ იგივე რაოდენობით მეორე ფეხზე.

პროგრესი: ისე მოხარეთ ფეხი, რომ უკანა მუხლი რაც შეიძლება ახლოს იყოს იატაკთან და/ან არ დაეყრდნოთ სკამს!



გოლფის ჩაჯდომა

1. დადექით სწორად, ფეხები მხრების სიგანეზე. ხელები შეაერთეთ და ასწიეთ ერთ მხარეს. შეხედეთ ხელებს.
2. ხელები ჩამოსწიეთ სხეულის ცენტრისკენ და ამავდროულად ჩაჯექით. ხელები სწორად დაიჭირეთ. უყურეთ მათ და გაჩერდით ცოტა ხნით.
3. წაიღეთ ხელები მეორე მხარეს ზემოთ, იდექით სწორად. უყურეთ ხელებს.

პროგრესი: ჩაჯექით უფრო ღრმად, სანამ ბარძაყები იატაკის პარალელურად არ იქნება.



ვირის ნიხლი

1. დადექით სწორად. ხელით დაეყრდენით სკამს. ფეხები მენჯის სიგანეზე. დაეყრდენით სკამის ახლოს მდებარე ფეხს.
2. ასწიეთ ქუსლი დუნდულოსკენ.
3. დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას. გააკეთეთ ეს სავარჯიშო ერთ მხარეს და შემდეგ გაიმეორეთ იგივე რაოდენობით მეორე მხარეს.

პროგრესი: არანაირი სკამი!

1



ნაბიჯი წინ

1. დადექით სწორად. ფეხები მენჯის სიგანეზე. ხელები და მხრები მოადუნეთ.
2. ფეხი გადადგით წინ და ამავდროულად ხელები გაშალეთ განზე მხრების სიმაღლეზე.
3. ფეხის უკან გადადგმით და ერთდროულად ხელების ჩამოშვებით დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას. მაშინვე გაიმეორეთ იგივე მეორე ფეხით.

პროგრესი: ისე მოხარეთ ფეხი, რომ უკანა მუხლი რაც შეიძლება ახლოს იყოს იატაკთან.

5



ნაბიჯი უკან

1. დადექით სწორად, ფეხები მხრების სიგანეზე. შეკარით ხელები ზურგს უკან.
2. გადადგით ნაბიჯი უკან, ამავდროულად ხელები გეჭიროთ შეკრული ზურგს უკან.
3. ნაბიჯი წინ და დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას. გააკეთეთ ეს სავარჯიშო ერთ მხარეს და შემდეგ გაიმეორეთ იგივე რაოდენობით მეორე მხარეს.

პროგრესი: ისე მოხარეთ ფეხი, რომ უკანა მუხლი რაც შეიძლება ახლოს იყოს იატაკთან.

4



ნებიჯი გვერდზე

1. დადექით სწორად. ფეხები მენჯის სიგანეზე. ხელები წინ მხრების სიმაღლეზე.
2. გადადგით ნაბიჯი გვერდზე, ისე, რომ მუხლი და ტერფი წინ იყურებოდეს. ხელები გეჭიროთ წინ.
3. დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას და მაშინვე გაიმეორეთ იგივე მეორე ფეხით.

პროგრესი: გადადგით გვერდზე უფრო დიდი ნაბიჯი.

6



ხელის ჩაცურება წინ ნაბიჯით

1. დადექით სწორად. ფეხები მენჯის სიგანეზე. ხელები და მხრები მოადუნეთ.
2. ჩააცურეთ ხელი ბარძაყის გასწვრივ, გადაიხარეთ ცალ მხარეს. გასწორდით. ფეხი გადადგით წინ და ამავდროულად ხელები გაშალეთ წინ მხრების სიმაღლეზე.
3. ჩამოსწიეთ ხელები, ფეხი გადადგით უკან, დაუბრუნდით სანჯის პოზიციას. გააკეთეთ ეს სავარჯიშო ერთ მხარეს და შემდეგ გაიმეორეთ იგივე რაოდენობით მეორე მხარეს.

პროგრესი: ისე მოხარეთ ფეხი, რომ უკანა მუხლი რაც შიძლება ახლოს იყოს იატაკთან

დაისვენეთ დაახლოებით ერთი წუთი. თუ გრძნობთ, რომ შეგიძლიათ, შეასრულეთ რუტინული ვარჯიშის ეს ვარიანტი კიდევ ერთხელ.

წრე მუხლით

1. დადექით სწორად. ხელით დაეყრდენით სკამს. ფეხები მენჯის სიგანეზე. დაეყრდენით სკამის ახლოს მდებარე ფეხს.
2. ასწიეთ მუხლში მოხრილი ფეხი და გააკეთეთ წრიული მოძრაობა წინ, გვერდზე, უკან და დააბრუნეთ სანჯის პოზიციაში.
3. გაიმეორეთ იგივე მეორე ფეხით.

პროგრესი: არანაირი სკამი!



7

8



„ჩემი რუტინული ვარჯიშები განკუთვნილია კუნთების ყველა ძირითადი ჯგუფისთვის და შექმნილია იმისთვის, რომ გააუმჯობესოს პოზები. მათი მიზანია სხეული გახადოს უფრო ძლიერი და ელასტიური, რომელსაც შეეძლება ყოველდღიური აქტივობების და სხვა სახის ვარჯიშების შესრულება“

მარკ უაილდი, ფიტნეს ტრენერი
კიბოს და სარეაბილიტაციო ვარჯიშის ექსპერტი

MyMove პროგრამა წარმოადგენს SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experience) ინიციატივის ნაწილს. ამ პროგრამის მიზანია, შეცვალოს მეტასტაზური კოლორექტალური კიბოს მქონე პაციენტების და მათი ოჯახების ცხოვრება.

SHAPE პროგრამა დაფუძნებულია სერვის გრანტის საფუძველზე.

SHAPE საორგანიზაციო კომიტეტის წევრები არიან

- თანათავმჯდომარე: პროფესორი ჟულიენ ტაიები, HEGP, საფრანგეთი (ონკოლოგი)
- თანათავმჯდომარე: პროფესორი ალბერტო სობრერო, IRCCS, იტალია (ონკოლოგი)
- დოქტორი ალექსანდერ შტაინი, კიბოს საუნივერსიტეტო ცენტრი, გერმანია (ონკოლოგი)
- ზორანა მარავიჩი, ევროპის საჭმლის მომწოდებელი კიბოს ჯგუფის და პროექტების განვითარების დირექტორი.
- დოქტორი სარა დაური, ფსიქო-ონკოლოგიის განყოფილება, გუსტავ რუსის ინსტიტუტი, საფრანგეთი (ონკო-ფსიქოლოგი)
- კლერ ტეილორი, წმინდა მარკის ჰოსპიტალი, დიდი ბრიტანეთი (ონკოლოგიის მედლა)
- კლაუს მაიერი, HKK სოლტაუ, გერმანია (ონკოლოგიაში სპეციალიზებული ჰოსპიტალური ფარმაცევტი)

MyMove პროგრამის განვითარებაში მონაწილეობდა მარკ უაილდი, ფიტნეს ტრენერი, კიბოს და სარეაბილიტაციო ვარჯიშის ექსპერტი, ლონდონი, დიდი ბრიტანეთი

ლიტერატურა

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: a systematic review. *Prev Med* 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Preoperative exercise training for patients with non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer* 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, et al. Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Phys Ther* 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Husson O. The effect of training during treatment with chemotherapy on muscle strength and endurance capacity: a systematic review. *Acta Oncol* 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment: a systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol* 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: a systematic review. *J Clin Oncol*. 2014;32(4):335-346.
12. Cswalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Exercise training undertaken by people within 12 months of lung resection for non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Rørth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The impact of a multidimensional exercise intervention on physical and functional capacity, anxiety, and depression in patients with advanced stage lung cancer undergoing chemotherapy. *Integr Cancer Ther*. 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, et al. Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dynapenia in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat*. 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2011;12:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. The impact of physical activity on health-related fitness and quality of life for patients with head and neck cancer: a systematic review. *Br J Sports Med* 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, et al. Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol*. 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. *Support Care Cancer* 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, et al. Association of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: results from CALGB 80405 (Alliance). *ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. J Clin Oncol*. 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, et al. The effect of resistance training during radiotherapy on spinal bone metastases in cancer patients: a randomized trial. *Radiother Oncol* 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin*. 2012;62(4):243-274.

