

### النشاط الرياضي المناسب لمرضى السرطان

كبداية مهم جدا تجنب الجلوس لفترات طويلة وقلة الحركة



في الأسبوع





التمارين الهوائية القوية على الأقل 75-150 دقيقة في الأسبوع

أو بالإمكان الجمع بين التمارين الهوائية المعتدلة والقوية

بالإضافة الى



تمارين المقاومة مرتان في الأسبوع

#### أثناء أوبعد انتهاء الخطة العلاجية لمرضى السرطان أكدت الأبحاث العلمية أن التمارين الرياضية البسيطة أيضا تخفف الأعراض الناتجة من علاج السرطان المتمثلة في الآتي:

















التعب

حودة الحياة الصحية

الوظائف البدنية

القلق

الإكتئاب

صحة العظام

النوم

91

التجمع اللمفاوي

### لكى تتحسن الأعراض السابقة اختارى أحد خطط التمارين الاتية







تمارين المقاومة تكرر8-15 مرة مرتان في الأسبوع



أو

تمارين المقاومة تكرر ١٥٠ مرة مرتان في الأسبوع



التمارين الهوائية 30-30 دقیقة مرات في الأسبوع ٣

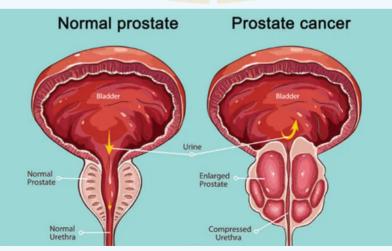
التمارين الهوائية 20-40 دقيقة 2-3 مرات في الأسبوع

> مستشفى الأحمدى فريق الـعـلاج الـطـبيعتى



# ما هو سرطان البروستاتا؟





هونموالخلايا في غدة البروستات بشكل غير طبيعي وخارج عن السيطرة. تقع غدة البروستاتا أسفل المثانة وأمام المستقيم، وتوجد هذه الغدة لدى الرجال فقط وتعمل غدة البروستات على إنتاج السائل الذي يغذي وينقل الحيوانات المنوية. يعتبر سرطان البروستاتا من أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الرجال، وغالباً ما يكون هذا النوع من السرطان بطيء النمو، ويمكن علاجه بنجاح وفعالية عند الكشف المبكر عنه في المراحل الأولى منه.

يجدر الإشارة إلى أنه يمكن أن يكون التضخم أو تكاثر الخلايا في غدة البروستاتا حميداً، وهي حالة تضخم البروستاتا الحميد. كما يتغير عادة حجم غدة البروستاتا مع تقدم العمر للرجل، حيث أن حجم غدة البروستات الطبيعي تقريباً بحجم حبة الجوز، إلا أنها يمكن أن تكون أكبر بكثير عند الرجال كبار السن.

# أعراض سرطان البروستاتا

لا يسبب سرطان البروستات في ظهور أية أعراض غالباً في المراحل المبكرة من الإصابة به، كما يمكن أن يتسبب سرطان البروستات في ظهور أعراض لا علاقة لها بسرطان البروستاتا.





#### أعراض سرطان البروستاتا عند ظهورها ما يلي: أعراض سرطان البروستاتا المتقدم

- فقدان الشهية.
- فقدان الوزن غير المبرر.
  - تعب مستمر.
- ألم العظام، وخاصة في الوركين، أو الفخذين، أو الكتفين.
  - ألم أسفل الظهر أو أسفل الحوض.
- الم الخصيتين أو الأربية، وهي المنطقة المحصورة بين البطن والفخذ.
  - حدوث وذمة أو تورم في الساقين أو القدمين.
    - حدوث تغير في حركة الأمعاء.

- وجود دم في البول، أو في السائل المنوى.
  - الشعور بالألم عند القذف.
- صعوبة التبول، أو الشعور بالحرقة والألم عند التبول.
  - ضعف تدفق البول.
  - كثرة التبول، خاصة خلال الليل.
  - صعوبة في الانتصاب أو فى الحفاظ عليه.
- ألم عند الجَلوس، في حال كَانت البروستاتا متضخمة.





## نصائح لمرضى سرطان البروستات





باليوم.

## احرص على

القيام بشرب كمية وافية من الماء بتكرار، بمقدار 2 لترباليوم.

القيام بالمشي لمدة 5 - 10 دقائق ثلاث مرات

تنظيم مواعيد الدخول للحمام بما يتماشى مع

ألقيام بتمارين عضلات قاع الحوض

والعضلات الجذعية.

الخطة العلاجية.













تجنب

الجلوس لفترات طويلة حاول الا تجلس لفترة تزيد عن 45 دقيقة متواصلة.

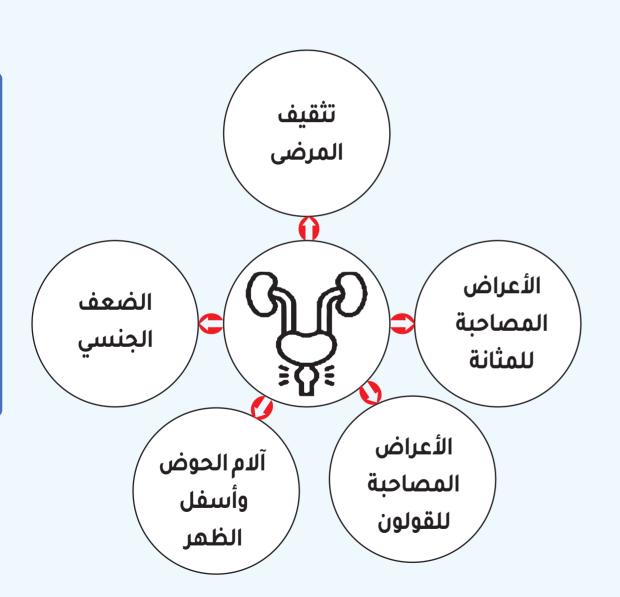
تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والقهوة والشاي.



أكل المقالي واللحوم الحمراء الغير عضوية أو المصنعة.



# العلاج الطبيعي لتأهيل مرضى سرطان البروستاتا



يقوم العلاج الطبيعي بالدور التأهيلي لمرضى سرطان البروستاتا منذ التشخيص وحتى ما بعد العملية لضمان مستوى مثالي لجودة حياة المرضى و تحسين قدرتهم على أداء مهامهم اليومية بأنفسهم.

لذلك يتم التركيز على الجوانب التالية من قبل اختصاصي العلاج الطبيعي: