



Πρόγραμμα εξειδικευμένης άσκησης για καρκινοπαθείς από τον δήμο Πυλαίας-Χορτιάτη



[Δήμοι](#) | 04/12/2018 | 16:27

Γυμναστική για ανθρώπους που νοσούν από καρκίνο ή είναι πλέον ελεύθεροι νόσου προσφέρει στους δημότες του ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη μέσα από ένα πρόγραμμα εξειδικευμένης άσκησης με τίτλο «Άσκηση για καρκινοπαθείς». Με μόντο «Η σπουδαιότητα της άσκησης για τον καρκίνο» τα μαθήματα θα γίνονται κάθε Τρίτη στις 9 το πρωί, στην αίθουσα 1 του γυμναστηρίου «Γαλανού» στο Πανόραμα από την πιστοποιημένη στην εκγύμναση καρκινοπαθών από το Αμερικανικό Ινστιτούτο Άσκησης, Λουκία Χατζηιωάννου.

«Σύμφωνα με όλες τις σύγχρονες ιατρικές θεωρίες, η άσκηση θεωρείται πολύ σημαντική και για τους πάσχοντες από καρκίνο, αλλά και για αυτούς που είναι ελεύθεροι νόσου. Εδώ και πάρα πολλά χρόνια στην Αμερική υπάρχει το Αμερικανικό Ινστιτούτο Άσκησης, στο οποίο έχουν διαπιστώσει ότι η άσκηση κάνει καλό στους ανθρώπους που έχουν καρκίνο, από την πρώτη στιγμή της διάγνωσης» ανέφερε η κ. Χατζηιωάννου μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Αναφερόμενη στα οφέλη της άσκησης στους καρκινοπαθείς επισήμανε ότι η γυμναστική ενισχύει το ανοσοποιητικό, βελτιώνει την ποιότητα ζωής αλλά και την ψυχολογία του ασθενούς. Το είδος της γυμναστικής που ενδείκνυται για κάθε ασθενή εξαρτάται από το στάδιο της πάθησης, το είδος της επέμβασης και το είδος της θεραπείας που υποβάλλεται ή έχει υποβληθεί.

«Όταν ο καρκινοπαθής έχει υποβληθεί σε μια επέμβαση αφαίρεσης ενός οργάνου είτε αυτό φαίνεται είτε όχι, ο οργανισμός του το αντιλαμβάνεται ως ακρωτηριασμό ακόμη και αν έχει γίνει αποκατάσταση. Π.χ. μια γυναίκα που έχει υποβληθεί σε μαστεκτομή ακόμη και αν κάνει ανάπλαση του μαστού ο οργανισμός της εξακολουθεί να λειτουργεί ως ακρωτηριασμένος και προσπαθεί να ξαναβρεί την ισορροπία του «μπαλαντζάροντας» προς την αντίθετη πλευρά. Εκείνο που επιδιώκουμε με τη γυμναστική είναι να βρει ο ασθενής καινούργια πρότυπα ισορροπίας, να αποκτήσει ξανά το παλιό εύρος κίνησης. Με τη γυμναστική ενισχύεται το ανοσοποιητικό, γιατί οξυγονώνεται όλο το σώμα, ενδυναμώνονται οι μύες και αποφεύγεται το λεμφοίδημα. Όμως, η γυμναστική θα πρέπει γίνεται με προσοχή. Π.χ., όταν ο ασθενής κάνει χημειοθεραπεία θα πρέπει να ξέρουμε ποια μέρα θα την κάνει για να κάνει την κατάλληλη άσκηση πριν πάει για τη θεραπεία. Επίσης θα δώσουμε συμβουλές τους ασθενείς ώστε να νιώθουν καλύτερα και να μην έχουν εμετούς, ναυγούλες, ζαλάδες και κόπωση και φυσικά πρέπει να σεβόμαστε το σώμα του καθενός και να βάζουμε όρια στην άσκηση» εξηγεί η κ. Χατζηιωάννου, που προσφέρει αφιλοκερδώς τις υπηρεσίες της στο πρόγραμμα «Άθληση για καρκινοπαθείς» που εγκαινιάζει ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη.

Το τμήμα θα αποτελείται από 10-15 άτομα και σε περίπτωση που δηλώσουν συμμετοχή περισσότερα, υπάρχει το ενδεχόμενο να δημιουργηθεί και δεύτερο τμήμα. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στα τηλέφωνα 2310308271 και 6946332020.