

Ο ρόλος της άσκησης στην παιδιατρική ογκολογία

2011-06-07 10:17:41

Τα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο σήμερα έχουν μεγάλες πιθανότητες επιβίωσης χάρη στην εξέλιξη των θεραπειών που τους χορηγούνται. Η πιο συχνά συναντώμενη μορφή καρκίνου σε αυτή την ηλικία είναι η Οξεία Λεμφοβλαστική Λευχαιμία με τους όγκους εγκεφάλου να ακολουθούν.

Ωστόσο, η μορφή αυτών των θεραπειών προκαλεί πολλές βραχυπρόθεσμες αλλά και μακροπρόθεσμες βλάβες σε οργανικές (δυσλειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, μειωμένο σωματικό ανάστημα λόγω ανεπάρκειας αυξητικής ορμόνης, αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας, μυϊκή ατροφία, μειωμένη οστική πυκνότητα) αλλά και πνευματικές (μειωμένη νοητική και αντιληπτική ικανότητα) λειτουργίες.

Επιπλέον, τα μεγάλα διαστήματα νοσηλείας και οι συστάσεις για ξεκούραση έχουν σα συνέπεια μειώσεις στο εύρος κίνησης και την λειτουργικότητα των αρθρώσεων. Το αποτέλεσμα είναι χαμηλή λειτουργική ικανότητα των ασθενών η οποία σε συνδυασμό με συμπτώματα κόπωσης και κατάθλιψης οδηγούν σε αρνητική ανατροφοδότηση της κατάστασης.

Με βάση τα παραπάνω και με τη γνώση που παρέχουν οι λίγες αλλά σημαντικές έρευνες στον τομέα της άσκησης στην παιδιατρική ογκολογία μπορούμε να υποθέσουμε πως προσεκτικά σχεδιασμένα, εξατομικευμένα πρωτόκολλα άσκησης τα οποία απευθύνονται σε αυτούς τους ασθενείς, μπορούν να επιφέρουν πολλαπλές βελτιώσεις σε τομείς της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.

Τα δεδομένα δείχνουν πως συνταγογραφία άσκησης μπορεί να υπάρξει μετά το τέλος της θεραπείας αλλά ακόμη και κατά τη διάρκεια της θεραπείας συντήρησης, στην οποία τα συμπτώματα έχουν υποχωρήσει και το άτομο δεν είναι τόσο ευάλωτο σε λοιμώξεις. Σε ασθενείς, η χρησιμότητα της άσκησης έγκειται στην πρόληψη των επιπλοκών της θεραπείας, στην ψυχολογική υποβοήθηση των παιδιών να ανταπεξέλθουν και να αντιμετωπίσουν την ασθένειά τους αλλά και πιθανώς στην αντιμετώπιση της νόσου, αν και απαιτείται εκτεταμένη διερεύνηση του θέματος. Η άσκηση με αντιστάσεις μπορεί να αντισταθμίσει τη φθορά που υφίστανται οι μύες εξαιτίας των χημικών θεραπειών. Οι μέχρι στιγμής συστάσεις άσκησης για παιδιατρικούς ασθενείς με καρκίνο συνοψίζονται σε προγράμματα μικρής αντίστασης με πολλές επαναλήψεις. Επίσης, διατακτικές ασκήσεις είναι απαραίτητες για την πρόληψη ή και αποκατάσταση ελλείμματος στο εύρος κίνησης των αρθρώσεων.

Η αερόβια άσκηση από την άλλη, λόγω της δεδομένης μεγαλύτερης διάρκειας, θέτει την πρόκληση για δημιουργία προγραμμάτων ελκυστικών προς τα παιδιά προκειμένου και να συμμετέχουν σε αυτά αλλά και να διατηρούν υψηλό επίπεδο ενδιαφέροντος. Αν αυτό επιτευχθεί, τα οφέλη θα αφορούν στην διατήρηση και αύξηση της αερόβιας ικανότητας (VO_{2max}), πρόληψη των συμπτωμάτων κόπωσης, στην υψηλή ενεργειακή δαπάνη και επομένως πρόληψη της παχυσαρκίας, στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού, στην ομαλή καρδιακή και πνευμονική λειτουργία, στην ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην υποστήριξη της φυσιολογικής ανάπτυξης (πιθανή επίδραση στη λειτουργία ενδοκρινικού συστήματος). Επιπλέον, πέρα από τη φυσιολογική, η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει και την ψυχολογική λειτουργία, μειώνοντας τα συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνοντας το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας.

Σε επιζήσαντες από καρκίνους της παιδικής ηλικίας ισχύουν τα οφέλη που προαναφέρθηκαν και προκύπτουν από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης αποτελώντας τρόπο αποκατάστασης ή πρόληψης μακροπρόθεσμων επιπλοκών της θεραπείας. Τα παιδιά αυτά συνήθως παρουσιάζουν υψηλά

επίπεδα ικανοποίησης σχετικά με την ποιότητα ζωής τους και αυτό αποδίδεται στο γεγονός πως έχουν ήδη ξεπεράσει μια δύσκολη κατάσταση (νόσος) αλλά και στην έλλειψη γνώσης σχετικά με τις επιπλοκές που ακολουθούν τη θεραπεία που τους χορηγήθηκε. Παρά ταύτα, υπάρχει μια θετική στάση απέναντι στην ένταξη σε οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, ιδιαίτερα έπειτα από σχετική ενημέρωση για τα οφέλη που θα αποκομίσουν. Επιπλέον, γνωρίζουμε πως η άσκηση βοηθά στην καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση των παιδιών. Έτσι, για το συγκεκριμένο πληθυσμό η συμμετοχή σε άσκηση είναι ακόμη σημαντικότερη καθώς ήδη αντιμετωπίζει πνευματικές δυσχέρειες όπως προαναφέρθηκε.

Εικάζεται πως εξειδικευμένες μορφές άσκησης μπορούν να ωφελήσουν ακόμη και παιδιά που επέζησαν από όγκους του εγκεφάλου, συνήθως έπειτα από επέμβαση αφαίρεσης, ως προς την ανάπτυξη ή/ και ενεργοποίηση τμημάτων του που υπέστησαν βλάβη κατά το χειρουργείο ή από την ύπαρξη του όγκου. Επίσης, πιθανώς η άσκηση να έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει στη βελτίωση των λειτουργιών του εγκεφάλου οι οποίες επηρεάστηκαν από τις διαδικασίες της ασθένειας και της θεραπείας.

Τα αποτελέσματα λοιπόν των ερευνών είναι αισιόδοξα και αναγνωρίζεται η χρησιμότητα της άσκησης ως εργαλείο αποκατάστασης αν και απαιτείται περαιτέρω έρευνα προκειμένου να επιβεβαιωθούν οι παραπάνω υποθέσεις αλλά και να διευκρινιστούν σημεία όπως η καταλληλότερη στιγμή για παρέμβαση, η δοσολογία, η ένταση και το είδος της άσκησης που θα επιφέρει τα καλύτερα για τους ασθενείς αποτελέσματα. Το σημαντικότερο ίσως κομμάτι για μελλοντική έρευνα είναι η αποκάλυψη πιθανότητας συμβολής της άσκησης στην καταπολέμηση πτυχών της ασθένειας αλλά και στην καλύτερη πρόγνωση των παιδιατρικών ασθενών με καρκίνο.