



Κωνσταντίνος Μ. Κωνσταντινίδης

MD, PhD, FACS, MAMSE

Άσπιτον

Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΑΣ ΣΤΗ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Άσκηση

Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΑΣ ΣΤΗ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Μετά από μία χειρουργική επέμβαση καρκίνου, αλλά και κατά τη διάρκεια χημειοθεραπειών και ακτινοθεραπειών, η άσκηση αποτελεί έναν ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο ενίσχυσης του σώματος και της ψυχολογίας.

Η σωστά καθοδηγούμενη άσκηση βοηθά:

- Στην αύξηση της αντοχής και της μυϊκής δύναμης
- Στη μείωση της κόπωσης και της αδυναμίας
- Στην ανακούφιση από πόνους και δυσκαμψία
- Στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Στη βελτίωση της διάθεσης και της ποιότητας ζωής

Η άσκηση σημαίνει:

- Ασφαλείς και ήπιες κινήσεις
- Εξατομίκευση στις ανάγκες σας
- Σεβασμό στα όρια του σώματός σας
- Σταδιακή και ελεγχόμενη πρόοδο

Συμβάλλει:

- Μετεγχειρητικά: στη γρηγορότερη αποκατάσταση και στη μείωση επιπλοκών
- Κατά τη χημειοθεραπεία: στη διαχείριση της κόπωσης και των παρενεργειών
- Κατά την ακτινοθεραπεία: στη διατήρηση της μυϊκής / οστικής μάζας και της αντοχής

Η άσκηση γίνεται:

- Σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό
- Με καθοδήγηση ειδικών επαγγελματιών υγείας
- Με πρόγραμμα προσαρμοσμένο στη δική σας κατάσταση

Η άσκηση μπορεί να γίνει ο σύμμαχός σας στη μάχη κατά του καρκίνου.

Ρωτήστε μας πώς μπορείτε να ξεκινήσετε!