FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Plan powrotu do ruchu na 6 tygodni

Od 10 minut spaceru do 150 minut tygodniowo – powoli, bez wyrzutów sumienia · strona 1/2

1 Zanim zaczniesz

zaznacz – jeśli coś z tego Cię dotyczy, pokaż ten plan lekarzowi lub fizjoterapeucie przed startem

- ☐ Minęło mniej niż 6 tygodni od operacji lub mam ranę, która się goi
- ☐ Mam przerzuty do kości, osteoporozę lub bóle kości – unikam skoków i dźwigania
- ☐ Mam neuropatię (drętwienie stóp) – ćwiczę w butach, przy ścianie lub krześle, uważam na równowagę
- ☐ Mam port naczyniowy, stomię, dren – zapytam, czego unikać
- ☐ Mam obrzęk limfatyczny lub usunięte węzły chłonne – nie dźwigam tą ręką/nogą, noszę rękaw, jeśli zalecono
- ☐ Mam niedokrwistość, zadyszkę po schodach lub chorobę serca – zaczynam od połowy tego planu

2 Plan tygodzień po tygodniu

jeśli tydzień był zły – powtórz go, nie przeskakuj

Tydz.	Spacer (lub rower stacjonarny, basen)	Siła – ćwiczenia ze strony 2	Zasada tygodnia	Dni: P W Ś C P S N
1	10 min dziennie, spokojnie (można 2 × 5 min). 5 dni w tygodniu.	Tylko ćwiczenia A i B: 1 seria × 8 powtórzeń, 2 razy w tygodniu.	Test mowy: idziesz tak, żeby móc swobodnie rozmawiać. Jeśli nie – zwolnij.	☐☐☐☐☐☐☐ P W Ś C P S N
2	15 min dziennie, 5 dni.	A, B, C: 1 seria × 10, 2 razy w tygodniu.	Dzień po ćwiczeniach bez bólu mięśni > 2 dni = dobra dawka.	☐☐☐☐☐☐☐ P W Ś C P S N
3	20 min, 5 dni; w jednym dniu spróbuj 2 min szybszego marszu co 5 min.	A–D: 2 serie × 10, 2 razy w tygodniu.	Zasada 50 %: w zły dzień zrób połowę, nie zero.	☐☐☐☐☐☐☐ P W Ś C P S N
4	25 min, 5 dni; 2 dni z odcinkami szybszego marszu.	A–E: 2 serie × 10, 2 razy w tygodniu + ćwiczenie równowagi F codziennie.	Dołóż schody zamiast windy, jeśli oddech pozwala.	☐☐☐☐☐☐☐ P W Ś C P S N
5	30 min, 5 dni (= 150 min); 2–3 dni w tempie, przy którym rozmowa jest lekko utrudniona.	A–F: 2 serie × 12, 3 razy w tygodniu.	Sprawdź tętno spoczynkowe rano – powinno powoli spadać.	☐☐☐☐☐☐☐ P W Ś C P S N
6	30 min, 5 dni; jeden dłuższy spacer 45 min w weekend.	A–F: 3 serie × 12, 2–3 razy w tygodniu.	Ustal, co dalej: grupa, basen, rower, rehabilitacja na NFZ.	☐☐☐☐☐☐☐ P W Ś C P S N

3 Skala wysiłku – jak mocno to „umiarkowanie”

używaj testu mowy, nie zegarka

Lekko
Możesz śpiewać. Rozgrzewka, tygodnie 1–2.

Umiarkowanie
Możesz rozmawiać, ale nie śpiewać. Tu ma być większość Twojego ruchu.

Mocno
Pojedyncze słowa, oddech krótki. Tylko krótkie odcinki od tygodnia 3, jeśli lekarz nie zabronił.

Za mocno
Nie da się mówić, zawroty, nudności. Zwolnij natychmiast.

4 Sygnały STOP – przerwij i odpocznij

jeśli nie mija w 15 minut lub wraca – dzwoń do lekarza

- ☐ Ból w klatce piersiowej, kołatanie serca, zawroty głowy, omdlenie
- ☐ Nowy ból kości lub stawu, nagły obrzęk ręki/nogi
- ☐ Duszność, która nie pozwala mówić pełnym zdaniem w spoczynku
- ☐ Gorączka, dreszcze, krwawienie, nagłe osłabienie – w trakcie leczenia to pilny telefon

5 Mój start

żeby plan był mój, nie z kartki

Zaczynam dnia: _____ Najlepsza pora dnia na ruch: ___ Z kim / gdzie chodzę: _____

Zmęczenie po leczeniu a ruch
Brzmi przewrotnie, ale regularny, łagodny ruch jest jedną z najlepiej udokumentowanych metod na zmęczenie po chemio- i radioterapii – lepszą niż odpoczynek. Warunek: małe dawki i regularność, nie heroizm. Dzień, w którym zrobisz 5 minut, liczy się bardziej niż dzień, w którym zaplanujesz 40.

Plan powrotu do ruchu na 6 tygodni

6 Sześć ćwiczeń siłowych i równowagi

bez sprzętu – krzesło i ściana; ruch powolny, oddech swobodny

A Wstawanie z krzesła

Usiądź na brzegu krzesła, stopy na szerokość bioder. Wstań bez pomocy rąk (lub lekko podpierając), usiądź powoli przez 3 sekundy. Buduje nogi – fundament samodzielności.

B Pompki przy ścianie

Stań na wyciągnięcie rąk od ściany, dłonie na wysokości barków. Zbliż klatkę do ściany, zginając łokcie, i odepchnij się. Im dalej stopy, tym trudniej. Po operacji piersi lub klatki – tylko za zgodą fizjoterapeuty.

C Wspięcia na palce

Stojąc przy krześle lub ścianie, unieś pięty, zatrzymaj 2 sekundy, opuść powoli. Wzmacnia łydki i pomaga przy neuropatii oraz obrzękach.

D Unoszenie ramion z butelką wody

Siedząc lub stojąc, z butelką 0,5 l w każdej ręce unieś ramiona przodem do wysokości barków, opuść powoli. Przy obrzęku limfatycznym zacznij bez obciążenia.

E Mostek na plecach

Leżąc na plecach z ugiętymi kolanami, unieś biodra, aż tułów i uda utworzą linię; zatrzymaj 2 sekundy, opuść. Pośladki i plecy – ulga dla kręgosłupa po długim leżeniu.

F Stanie na jednej nodze

Przy ścianie lub krześle (dla bezpieczeństwa), oderwij jedną stopę od podłogi na 10–20 sekund. Zmień nogę. 3 razy na stronę. Równowaga chroni przed upadkiem przy neuropatii.

7 Mój dziennik

co tydzień jedno zdanie – i tętno rano, jeśli masz jak zmierzyć

Tydzień 1: _____ **tętno rano:** _____

Tydzień 2: _____ **tętno rano:** _____

Tydzień 3: _____ **tętno rano:** _____

Tydzień 4: _____ **tętno rano:** _____

Tydzień 5: _____ **tętno rano:** _____

Tydzień 6: _____ **tętno rano:** _____

Po 6 tygodniach chcę móc (np. wejść na 3. piętro bez przerwy, przejść do sklepu i wrócić z zakupami): _____

8 Co dalej, po szóstym tygodniu

zaznacz jedno – i zapisz się, zanim motywacja opadnie

- ☐ Nordic walking lub grupa spacerowa (wiele ośrodków i fundacji prowadzi bezpłatne)
- ☐ Rower stacjonarny / jazda po płaskim – 20–30 min, gdy równowaga jest pewna
- ☐ Joga, pilates, tai-chi – łagodne grupy dla początkujących; dobre na równowagę i sen
- ☐ Basen lub aqua aerobik – odciąża stawy; po radioterapii zapytaj o skórę, przy porcie o zgodę
- ☐ Trening siłowy z trenerem lub fizjoterapeutą, który pracował z osobami po leczeniu onkologicznym
- ☐ Krokomierz lub aplikacja: cel 6–8 tys. kroków dziennie, dokładane po 500 tygodniowo

Rehabilitacja onkologiczna na NFZ

Fizjoterapia po leczeniu onkologicznym jest bezpłatna – potrzebujesz skierowania od lekarza (POZ, onkolog, chirurg) do poradni rehabilitacyjnej lub na rehabilitację w ośrodku dziennym; po leczeniu raka piersi funkcjonuje osobna ścieżka rehabilitacji. Fizjoterapeuta dopasuje ten plan do Twojej operacji, obrzęku czy neuropatii – i to on powinien zobaczyć go pierwszy, jeśli zaznaczyłaś/eś coś w punkcie 1.