

Σωματική άσκηση και ποιότητα ζωής των παιδιών με καρκίνο

Γεωργόπουλος Ηλίας, Χέρα Μαρουλιώ, Κορδοπάτη Γεωργία, Χέρας Παναγιώτης

Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Μελέτης Ψυχοσωματικών Ιδρυμάτων

- ▶ **Εισαγωγή:** Η μακροχρόνια νοσηλεία και οι επιπτώσεις της θεραπευτικής αγωγής συμβάλλουν στην μειωμένη σωματική άσκηση των παιδιών με καρκίνο, παρότι οι έρευνες δείχνουν ότι επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί η επίδραση της σωματικής άσκησης στην βελτίωση της ποιότητας ζωής με καρκίνο.
- ▶ **Μέθοδοι:** Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση των σχετικών άρθρων στην βιβλιογραφία για τα έτη 2014-2024, στις βάσεις δεδομένων Pubmed και Cochrane. Χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά: " children with cancer ", " physical activity ", " camping programs " και " rehabilitation ". Εντοπίστηκαν 45 άρθρα και έπειτα από ταξινόμηση και αξιολόγησή τους, βρέθηκαν 12 άρθρα απολύτως σχετικά με το θέμα, τα οποία και συμπεριελήφθησαν στην μελέτη.
- ▶ **Αποτελέσματα:** Παρατηρείται σημαντική επίδραση της σωματικής άσκησης στην αντιμετώπιση των παρενεργειών της χημειοθεραπείας στα παιδιά με καρκίνο, καθώς και στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Από τις 12 μελέτες, 4 τονίζουν την αξία της φυσιοθεραπείας ως μέσο βελτίωσης της κινητικότητας των παιδιών, αλλά και ελάττωσης του χρόνου νοσηλείας. Μια μελέτη αναφέρεται στην επίδραση της άσκησης στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, ενώ 6 μελέτες τονίζουν την επίδραση της άσκησης ως μέσο βελτίωσης της σωματικής τους υγείας και λειτουργικότητας. Από αυτές μία αναφέρεται στην διενέργεια προγράμματος camping για παιδιά με καρκίνο και τις οικογένειές τους. Τέλος, μια ακόμη μελέτη αναφέρεται στην σωματική δραστηριότητα ως παράγοντα πρόληψης και θεραπείας της οστεοπόρωσης στην συγκεκριμένη ομάδα ασθενών.
- ▶ **Συμπέρασμα:** Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην προαγωγή της σωματικής υγείας και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών με καρκίνο.