

át. Különösen erős volt a hazai jelenlét az agyi érbetegségek számítógépes szimulációjával foglalkozó szekcióban. Fontos szerepet tölthettek be kollégáink olyan kísérletinek mondható szekciókban is, mint például az ilyen beavatkozásokat végző szakemberek stressz terheléséről vagy az agydaganatok érrendszeren keresztül végezhető kemoterápiájáról szóló blokkban is.

A nemzetközi szintér egészségének előadásaira gondolva, milyen témára figyelt fel leginkább a szakma?

– A legnagyobb érdeklődés a stroke kezelésével, az ellátás szervezési kérdéseivel kapcsolatos, valamint az e téren a jövő útjait kutató témák iránt mutatkozott – utalt korábbi megállapítására Dr. Szikora István, a 14. WFITN kongresszus elnöke.

Fazekas Erzsébet

Prosztatarák: a gyógytornászok javíthatnának az életkilátásokon

Kevesebb prosztatarákkal szembesült férfi küszködne vizelettartási gondokkal, szexuális problémákkal, s a betegek életkilátásai is javulhatnak, ha foglalkozna velük gyógytornász.

– Évente több mint 4 ezer férfinál állapítanak meg prosztatarákot Magyarországon, ám a prosztatarákos betegek többsége nem kap gyógytornásztól segítséget, holott az javítana az állapotukon és esélyeiken. Egyrészt nem ismerik a lehetőségeket, másrészt nem érnek el gyógytornászt, harmadrészt pedig a gyógytornászok jelentős részének nincs is jártassága a daganatos betegek speciális fizioterápiás szükségleteiben – vetett fel egy többszörös problémát Kapitány Zsuzsanna gyógytornász, a rákbetegeket képviselő Gyógyulj Velünk Egyesület vezetőségi tagja Győrben, a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságának országos kongresszusán, ahol prof. Dr. Nyirády Péter, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának igazgatója, a Magyar Uroonkológus Társaság elnöke mutatta be a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatásait a prosztatarákos betegek életminőségére és életkilátásaira.

– Nem elég megműteni vagy besugarazni a prosztatarákos betegeket, nem elég beállítani a daganatellenes gyógyszeres kezelésüket, hanem meg kell tanítani őket arra is, mit tehetnek önmagukért. Ez függ a rákbetegség stádiumától, a beteg állapotától és kísérőbetegségeitől is, ezért a gyógytornászoknak, az urológusoknak és az onkológusoknak folyamatosan kapcsolatban kellene lenniük egymással. Ez ma sajnos nagyon kevés helyen gyakorlat – támasztja alá az elhangzottakat prof. Dr. Bodoky György, a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság (MKOT) tiszteletbeli elnöke. Hozzáteszi: a prosztatarák mozgáskorlátozottságot is okozhat, mert a betegség áttéteket adhat a csontokba, a kezelése pedig a csonttrikulás kockázatát növelik.

A gyógytorna, a rendszeres fizikai aktivitás sokat javíthat a prosztatarákos betegek életminőségén. A műtét vagy sugárkezelés utáni rehabilitáció részeként a húgyhólyag működéséért, a vizeletáramlásért, az erekcióért is felelős medencefenéki izmok célzott erősítésével az esetek egy jelentős részében érdemben csökkenthetők a vizelettartási gondok, javítható az erekciós képesség is. A fizikai aktivitás hozzájárul a betegek állóképességének, terhelhetőségének javításához, a szív- és érrendszer erősítéséhez, az egészséges testsúly eléréséhez vagy megtartásához. Több kutatás is megerősítette, hogy jobb életminőségben és tovább élnek azok a prosztatarákos betegek, akik rendszeresen mozognak.

Kapitány Zsuzsanna elmondta: az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint az egészség megőrzéséhez legalább napi 10 ezer lépésnyi mozgásra van szükség, ez adta az ötletet, hogy „10 Ezer Lépés Program” néven induljon el egy országos kezdeményezés, amely keretében minél több prosztatarákos férfit bevonnak különféle mozgásprogramokba. A Gyógyulj Velünk Egyesület és a Magyar Rákellenes Liga a Janssen támogatásával prosztatabetegeket hív fővárosi és vidéki ingyenes gyógytorna oktatásra. A szakmai program részeként gyógytornászok számára is továbbképzést szerveznek, hogy minél több szakembert felkészítsenek a daganatos betegek fizioterápiás segítésére. A programnak része az urológus és az onkológus szakorvosok szemléletformálása is, hogy betegeiket a kezelőorvosok is folyamatosan ösztönözzék arra, vegyék fel a kapcsolatot gyógytornással, a tudatos fizikai aktivitást tegyék a mindennapjaik szerves részévé.