

# ONKO UNIE

## Pohybové desatero

Pohybová aktivita je efektivní nejen v prevenci, ale i v léčbě onkologických onemocnění.

- 1 Pohybovou aktivitu je třeba provozovat pravidelně
- 2 Výběr druhu pohybové aktivity ovlivňuje především stav pohybového aparátu, ale i zkušenosti z minulosti
- 3 Intenzitu zátěže není třeba na začátku přesně stanovit
- 4 Sledujte, jak se cítíte druhý den po pohybové aktivitě. To ukáže, zda byla pohybová aktivita správně zvolena
- 5 Můžete začít klidně i jen chůzí v pohodlné obuvi.
- 6 Pokud si k chůzi přidáte hole jako tzv. Nordic Walking, můžete ještě efekt chůze zvýšit (procvičíte i svaly na pažích)
- 7 Nezapomeňte, že pohybová aktivita má protistresový a antidepressivní účinek a zlepšuje kvalitu života
- 8 Máte-li potíže se zády, klouby, poraďte se s fyzioterapeutem nebo rehabilitačním lékařem
- 9 Nikdy nepřecházejte bolest ani s pomocí léků. Bolest je důležitým příznakem nevhodného typu zátěže.
- 10 Vždy se poraďte se svým lékařem o vhodném typu a intenzitě zátěže, zvláště jste-li v časně léčbě

Pro aktivní pohyb a zlepšování kvality života je důležitá i kvalitní strava.

Konzultace s odborníky (nejen) pro onkologické pacientky zdarma ve VŠTJ Medicína, Praha 2, Salmovská, [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz)

**VŠTJ MEDICINA PRAHA**  
pohyb je lék na všechny nemoci

Zajímavé odkazy: [www.casprozdravi.cz](http://www.casprozdravi.cz), [www.pesistezky.cz](http://www.pesistezky.cz)

[www.onko-unie.cz](http://www.onko-unie.cz)

