



# Поїхали!

Фізичні вправи та спорт  
для дітей і молоді з раком  
та після нього



**Поїхали!**

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

## Передмова

Фізичні вправи та спорт є важливими для нормального здорового розвитку дітей і є невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя.

Є природним, що дітям подобаються фізичні вправи. Вони бігають, повзають, стрибають, балансують, грають у футбол. Але коли дитина хворіє на рак, ця тяга до руху часто зменшується – діти стають мало активні. Зрештою, лікування є дуже напруженим і потребує багато енергії. Тому це може призвести до значної втрати сил, витривалості та фізичної працездатності протягом курсу лікування.

Але фізичні вправи та спорт насправді можуть допомогти дитині краще впоратися з лікуванням раку. Дослідження показують, що фізичні вправи можуть протидіяти пов'язаним з терапією побічним і довгостроковим ефектам та покращити самопочуття.

Однак досвід показує, що багато сімей не впевнені щодо того, які фізичні вправи та види спорту насправді можливі та дозволені?!

Щоб зменшити страх перед фізичними вправами і спортом під час та після лікування дитячої онкології, ми збрали інформацію, рекомендації та практичні поради в цій брошурі. Наша брошура в першу чергу орієнтована на батьків, діти яких хворіють на рак, а також на підлітків та всіх, кого може це зацікавити. Для дітей молодшого віку ми узагальнили найважливішу інформацію у брошурі, що додається.

Ми бажаємо вам та вашій дитині всього найкращого, із задоволенням читайте нашу брошуру і, звичайно, займайтеся спортом.

З найкращими побажаннями для вас і вашої родини,

Das Netzwerk ActiveOncoKids



## Чому фізичні вправи та спорт важливі?

Діагноз рак раптово перевертає життя дітей та їхніх родин. Дитина розпочинає інтенсивну терапію раку з неодноразовим перебуванням у лікарні. Сім'ї вириваються зі звичного їм середовища на багато тижнів або місяців.

Ці зміни часто призводять до того, що хворі діти та молодь рухаються набагато менше, ніж до встановлення діагнозу. Побічні ефекти, пов'язані з терапією, такі як нудота або постійна втома, часто погіршують і так неактивну поведінку. Не тільки під час медикаментозної терапії, але й після її закінчення, багато дітей та молоді часто залишаються неактивними і менше рухаються і в майбутньому.

Однак важливо, щоб ваша дитина залишалася активною та регулярно займалася спортом, незважаючи на хворобу і необхідні медичні процедури. Фізичні вправи та спорт особливо важливі для фізичного, психологічного та соціального розвитку вашої дитини. Таким чином можна зміцнити м'язову силу та серцево-судинну систему, а також покращити самопочуття і підвищити впевненість у собі. Можливі страхи, хвилювання та стрес у дітей та молоді можна зменшити за допомогою фізичних вправ та спорту, а також це дає можливість підтримувати контакти з друзями та однолітками. У довгостроковій перспективі спорт допоможе вашій дитині залишатися здоровою та мати гарну фізичну форму. Дитина, яка займається спортом може краще впоратись зі стресом хвороби та лікування, а також отримати нову радість та мати можливість брати активну участь у житті.

Важливо знати, що фізичні вправи та індивідуально підібраний вид спорту можливі і навіть рекомендовані на всіх етапах лікування раку, а також після подолання хвороби. Організацію активного повсякденного життя можна та потрібно продовжувати, незважаючи на діагноз рак, або починати відразу після встановлення діагнозу.

**Поїхали!**

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього



## Фізичні вправи та спорт у дитячій онкології - як підтримувати активність дитини

Хто не знає його, цього «внутрішнього ворога», який утримує нас від багатьох речей?  
Під час курсу терапії у вашої дитини, безумовно, будуть моменти або періоди, коли в неї буде відсутнє бажання рухатись.

Тому зовнішня підтримка є дуже корисною та необхідною, для того щоб мотивувати вашу дитину займатися достатньою кількістю фізичних вправ. Ваша дитина може отримати цю підтримку різними способами:



## Поїхали!

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

Займайтесь спортом із родиною та друзями. Родина, друзі та інші близькі люди, які зазвичай найбільше опікуються вашою дитиною та перебувають поруч з вами більшу частину часу під час лікування і тому можуть мати прямий вплив на організацію вашого (активного) повсякденного життя. Скористайтеся цією можливістю і спробуйте разом з ними налагодити активність вашої дитини.

Поради щодо вправ для повсякденного життя під час лікування раку

Активне повсякденне життя є важливим для онкохворих дітей та молоді, особливо під час терапії і також у рамках трансплантації стовбурових клітин! Привнесіть рух у повсякденне життя вашої дитини за допомогою таких простих порад та підказок:

- Здійснюйте подорожі пішки замість автобуса чи автомобіля.
- По можливості користуйтеся сходами замість ліфта.
- Перебуваючи вдома, займайтеся активною діяльністю з родиною, наприклад, здійсніть прогулянки або короткі поїздки на велосипеді.
- Мотивуйте свою дитину бути незалежною та активною у повсякденному житті, навіть у лікарні або в ізоляції під час трансплантації стовбурових клітин (наприклад, їсти за столом, а не в ліжку, одягатися самостійно тощо).



Netzwerk



# Поїхали!

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

## Спорт і тренування під час лікування раку

Окрім організованого активного повсякденного життя, ваша дитина також повинна займатися індивідуально підібраними видами спорту та «тренуватися» під час терапії, щоб підтримувати свою фізичну форму. Мета полягає не в тому, щоб ваша дитина займалася якомога більше надзвичайно напруженими видами спорту, а в тому, щоб вона регулярно виконувала фізичні вправи.



Для дітей молодшого віку спорт повинен проходити цілісно та в **ігровій формі**:

- Грайте зі своєю дитиною в бадмінтон повітряними кульками в коридорі
- Спробуйте стріляти або кидати мішені з дитиною в палаті або в коридорі, а також побудуйте смуги перешкод навколо стільців та підставок для крапельниць
- Розкажіть своїй дитині про рухи, які можна виконувати в ліжку (наприклад, потягнутися, як кіт, кататися на велосипеді в повітрі, ловити мильні бульбашки)
- Пограйте з дитиною у школу ходьби (гуляйте як пінгвіни або ходіть як на ходулях)

Дітей старшого віку та молодь також можна тренувати більш конкретно. Мотивуйте свою дитину:

- для тренування витривалості на велоергометричному велосипеді або для прогулянок в коридорі
- для силових тренувань з невеликим обладнанням (наприклад, гантелями та еластичними стрічками) або повсякденними предметами (наприклад, книгами чи наповненими водою пляшками)
- для тримання рівноваги на одній нозі або стояння на нестійких поверхнях

## Поїхали!

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

### Вправи, спорт та тренування під час тривалої терапії і в періоді відновлення

Після того, як ваша дитина перенесла інтенсивне лікування, починається повернення до нормального повсякденного життя, а разом з ним і повернення до спорту, наприклад до шкільної фізкультури та клубного спорту, яким дитина займалась раніше. Щоб не перенавантажувати дитину, ви повинні дозволити їй повільно ввійти в цей процес. Як правило, спортивних заборон немає:

- Запишіть дитину на (дитячу) гімнастику.
- Дозвольте дитині грати на вулиці та бути активними зі своїми друзями.
- Поверніться з дитиною до її старого спортивного клубу або разом оберіть новий вид спорту чи клуб.
- Заохочуйте та підтримуйте свою дитину до участі у шкільних спортивних змаганнях.
- Організуйте сімейні спортивні подорожі, такі як піші прогулянки, їзда на велосипеді, катання на каное влітку або катання на лижах взимку.
- Отримайте професійну консультацію з приводу фізичної активності (наприклад, консультація спорт-/фізіотерапевта; див. наступні розділи).

Особливо для дітей старшого віку та підлітків цілеспрямоване тренування може допомогти швидше повернутися до рівня продуктивності, який вони мали до встановлення діагнозу:

- Отримайте пораду від спорт-/фізіотерапевта щодо цілеспрямованого фітнес-тренування.
- Важливий комплексний підхід до занять. Особливо важливими є вправи на витривалість, а також вправи на зміцнення м'язів та координацію.

Загалом, ваша дитина повинна бути активною **щонайменше 60 хвилин щодня**, як під час тривалої терапії так і в періоді відновлення. Відповідно до **рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)** щодо фізичних вправ, після завершення медикаментозної терапії фізичні вправи повинні бути від середньої до високої інтенсивності. Це означає, що рух має бути досить інтенсивним та повинен змушувати дитину трохи потіти.

Рухова активність може відобразитись у вигляді активного повсякденного життя та цілеспрямованих фітнес-тренуваннях. Фітнес-тренування можна проводити **3 рази на тиждень** та обов'язково чередувати їх із **днями відпочинку між заняттями**.

## Поїхали!

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

### «Правильне» навантаження під час фізичних вправ т спорту

Батьки часто запитують, наскільки виснажливими можуть бути фізичні вправи та спорт для їхньої дитини під час та після терапії. Багато людей бояться, що дитина може перенапружуватися під час занять спортом. Важливо знати, що вашій дитині дозволено докладати зусиль та потіти, незважаючи на рак. Заняття спортом можна призупинити лише за умов, зазначених у розділі «Що дозволено?».

**Під час медикаментозної терапії** зусилля, пов'язані з фізичними вправами і спортом, повинні бути адаптовані до щоденної активності та стану здоров'я людини, і можуть включати будь-яку інтенсивність аж до «виснажливої». **Після терапії** (або після консультації з лікарем та спорт-/фізіотерапевтом) можна знову проводити більш інтенсивні спортивні заняття.

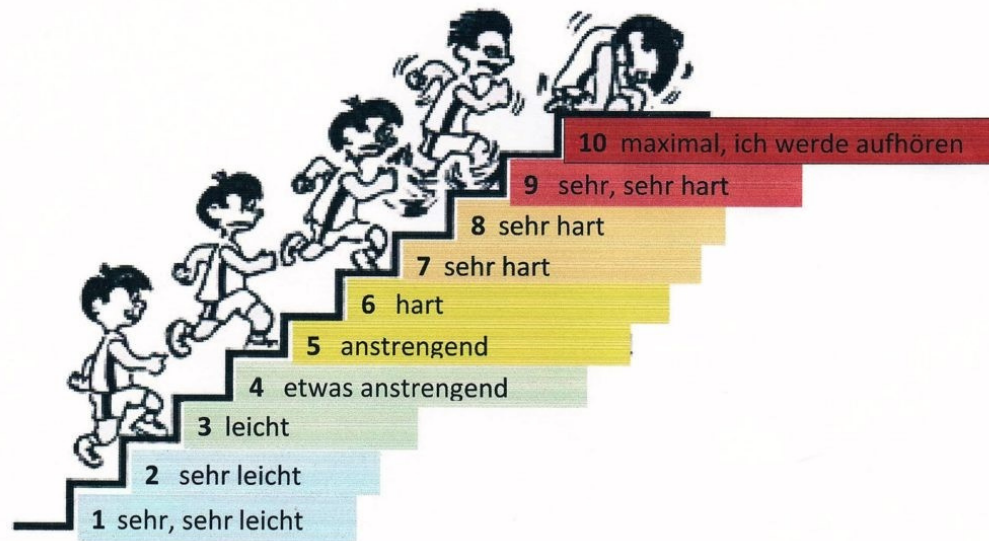
Для того щоб ваша дитина могла оцінити навантаження від спорту, ми рекомендуємо використовувати шкалу BORG. За допомогою шкали BORG ви можете дізнатися, як ваша дитина

оцінює задишку та зусилля, які вона прикладає для виконання фізичних вправ.

Приклад зрозумілої для дітей шкали BORG:

- Шкала BORG включає різні рівні зусиль і варіюється від «дуже легко» до «максимум, я зупинюся».
- Смайлики чітко відображають різні рівні зусиль вашої дитини.
- Різні кольори підтримують візуальне зображення зусиль.

Приділіть достатньо часу, щоб обговорити зі своєю дитиною шкалу BORG та пояснити незрозумілі моменти.



- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| 1 – дуже, дуже легко | 6 – тяжко                           |
| 2 – дуже легко       | 7 – дуже тяжко                      |
| 3 – легко            | 8 – дуже тяжко                      |
| 4 – ледь напружено   | 9 – дуже, дуже тяжко                |
| 5 – напружено        | 10 – максимально тяжко, я зупиняюся |

Наступні поради допоможуть вам краще оцінити зусилля вашої дитини під час занять спортом:

Рекомендуємо звернути увагу на типові ознаки перенавантаження у вашої дитини, такі як:

- прискорене дихання,
- помітна пітливість,
- почервоніння обличчя.

Якщо ви помічаєте ці ознаки у вашої дитини протягом тривалого періоду часу, дайте їй перерву.

**Поїхали!**

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

## Лікувальна фізкультура та популяризація спорту в дитячій онкології

Особливо під час медичного лікування **професійно підібрані фізичні вправи та спортивна підтримка** можуть допомогти вашій дитині залишатися активною та бути у формі. Лікарі, працівники з медичного догляду та спорт-/фізіотерапевти можуть дати вам важливі поради та рекомендації щодо вправ і певних видів спорту. Всі залучені у процес лікування вашої дитини особи можуть оцінювати супутні медичні фактори та фактори ризику вашої дитини, також поточну стійкість до фізичного навантаження або можливі спортивні обмеження. Відверто висловлюйте та обговорюйте свої запитання та хвилювання з персоналом!

Крім того, в педіатричній онкології дедалі частіше пропонуються **спеціальні фізичні вправи та спортивні програми**, які виконуються і контролюються досвідченими спорт-/фізіотерапевтами. Ці програми суттєво відрізняються між різними центрами. Залежно від пропозиції, програми проводяться разом із терапією та/або після інтенсивної терапії та складаються з таких компонентів:

## Лікувальна фізкультура та спортивні програми в дитячій онкології

Практичні пропозиції (лікувальна фізкультура та спортивна терапія).

У програмах фізичних вправ і спортивної терапії діти та молоді люди з онкологічними захворюваннями, а також після них можуть цілеспрямовано тренувати свою фізичну форму під професійним керівництвом спорт-/фізіотерапевтів. Мета полягає в тому, щоб принаймні зберегти або навіть покращити фізичну форму. Крім того, програми дозволяють індивідуально вирішувати потреби вашої дитини та проблеми, пов'язані з лікуванням. Фізіотерапевти тісно співпрацюють з іншим медичним персоналом.

### Спортивні поради

Багато батьків не впевнені, чи дозволять їхній дитині брати участь у спортивних заходах, зважаючи на рак і можливі фізичні обмеження та після лікування. Під час консультації з приводу спорту (див. [www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)) ви та ваша дитина можете поставити всі свої запитання та висловити будь-які проблеми в особистій бесіді. Ви отримаєте індивідуальні відповіді від досвідчених спорт-/або фізіотерапевтів, а також інформацію на тему фізичних вправ та спорту. В подальшому ви також можете зв'язуватись зі спортивним консультантом щодо реінтеграції в школі та клубному спорті.

Незалежно від педіатричного онкологічного центру, який лікує дітей та підлітків, існують інші варіанти де можна отримати професійну допомогу з приводу лікувальної фізкультури і спорту під час тривалої терапії та подальшого догляду:



### **Спортивні програми та пропозиції в реабілітаційних клініках**

Після закінчення терапії ви маєте можливість брати участь у стаціонарній реабілітаційній програмі протягом кількох тижнів в одній із п'яти спеціальних клінік Німеччини (Bad Oexen, Tannheim, Katharinenhöhe, Sylt, Berlin-Brandenburg). Молоді віком від 15 років пропонується так зване «молодіжне реабілітаційне перебування» самостійно, без дорослого супроводу. Спорт є важливою частиною реабілітаційного процесу:

- Ігри та спортивні групи, такі як фітнес-тренування відповідно до віку, плавання або скелелазіння,
- Експериментальні освітні спортивні пропозиції (залежно від регіональних умов), такі як водні види спорту (гребля чи веслування, серфінг або веслування стоячи), зимові види спорту (лижі, бігові лижі або катання на санках) або спеціальні види спорту (стрільба з лука, верхова їзда, скелелазіння) або бейсбол).

### **Заняття спортом, основою яких є навчання на свіжому повітрі.**

Спеціально для дітей та молоді після лікування раку та їхніх сімей пропонуються різноманітні спортивні заходи та відпочинок. Більшість пропозицій регіонально обмежені, але деякі також доступні для всіх сімей по всій країні:

- Гірськолижний відпочинок для всієї родини або для молоді окремо,
- Водні види спорту (вітрильний спорт, серфінг, веслування, дайвінг),
- Регіональні пропозиції, такі як терапевтична їзда верхи або скелелазіння.



## Поїхали!

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

### **Займайтесь фізичними вправами та спортом в місті де ви живете**

За межами клініки в період реабілітації, **спортивні експерти у вашому місті**, де ви живете мають велике значення для заохочення вашої дитини до фізичних вправ. До них належать: фізіотерапевти, шкільні вчителі фізичного виховання або тренери клубів. Ви можете самостійно мотивувати та спрямовувати свою дитину займатися фізичними вправами та спортом вдома.

Однак, щоб підтримати повернення вашої дитини до активного повсякденного життя, запобігти можливим труднощам і сприяти реінтеграції в школі та спортивному клубі, ми рекомендуємо вам співпрацювати зі спорт-/фізіотерапевтом у клініці, де лікується дитина.

### **Спеціальна інформація щодо реінтеграції в шкільні та клубні види спорту:**

- Як правило, причин проти занять шкільними та клубними видами спорту немає.
- Час, коли можна почати займатись спортом, повинен бути визначений разом із лікуючим лікарем та спорт-/фізіотерапевтом.
- Якщо у вас є фізичні обмеження, як результат лікування, напр. оперативне втручання або інше, ми рекомендуємо відкриту дискусію з тренером щодо можливих коригувань змісту спортивних занять, пошук альтернативних структур чи послуг.

- Мотивуйте та підтримуйте свою дитину, коли вона не може «встигати» за своїми однокласниками чи товаришами по команді. Терпіння не завжди дається легко. Або виберіть альтернативний легший вид спорту. Воно того варте!
- Участь в інтегративних спортивних групах, які існують у різних клубах Німеччини, також може мати сенс для реінтеграції в клубний спорт.



## Що дозволено? Вимоги до фізичних вправ і спорту у онкохворих дітей і підлітків

Зазвичай немає нічого проти, якщо ваша дитина активно рухається, але плануючи активне повсякденне життя та заняття спортом, варто врахувати наступні поради:

**Спочатку поговоріть з лікарем вашої дитини** (наприклад, щоб перевірити показники крові). Це допоможе визначити навантаження під час спорту для вашої дитини та оцінити будь-які фактори ризику. За рекомендацією лікаря заняття спортом можна не тільки призупинити, але й змінити їх зміст (наприклад, уникати важких фізичних навантажень, див. шкалу BORG на сторінці).

Будь ласка, також зверніть увагу на наступні поради щодо повсякденних спортивних занять вашої дитини:

- Через підвищену сприйнятливості до інфекцій під час лікування, особливо під час трансплантації стовбурових клітин, переконайтеся в тому, що дотримуються особливі гігієнічні заходи та умови.
- Будь ласка, зверніть увагу, що є певний час, який потрібен для загоєння рани після операції. Уражені ділянки, як правило, слід захищати протягом 6 тижнів або довше для більших рубців. Попередні рухи ураженими ділянками слід проводити під професійним наглядом (наприклад, спорт-/фізіотерапевта). Проте вправи іншими частинами тіла можливі.
- Під час перебування в стаціонарі/денному стаціонарі для проведення хімотерапії зверніть увагу на обмеження свободи пересування вашої дитини через інфузійну стійку. Тим не менш, рух можливий під наглядом та адаптованим способом.

- Якщо у вашої дитини виникають такі гострі побічні ефекти, як нудота, запаморочення або втома, дайте їй відпочити.

## Не варто виконувати вправи в таких ситуаціях:

- при гострій кровотечі,
- при гострих інфекціях, особливо з лихоманкою,
- при посиленні болю під час навантаження



## Поїхали!

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

Поряд з цими загальними правилами, ми також хотіли б вказати на наступні **особливі ситуації, пов'язані з хворобою або побічними ефектами**. Поради спорт-/фізіотерапевта бажані в таких випадках:

### Підвищений ризик падіння:

Наступні ситуації можуть призвести до підвищеного ризику падіння:

- Ампутації з наступним встановленням протезів,
- Порушення рівноваги та координації (наприклад, у пацієнтів з пухлинами мозку або внаслідок терапії),
- Периферична полінейропатія (часто внаслідок хіміотерапії)

При підборі вправ необхідно враховувати підвищений ризик падіння. Виконання вправ на тренування координації та рівноваги, вправи на профілактику падіння також можуть полегшити симптоми периферичної полінейропатії.

### Метастази в кістки:

Метастази в кістках можуть спричинити біль, також існує підвищений ризик переломів кісток. Тому важливо уточнити у свого лікаря, **чи можна, коли та в якій формі** залучати уражені ділянки до спортивних вправ. Додаткове навчання повсякденним заняттям може позитивно вплинути на симптоми, пов'язані з метастазами, але **обов'язково повинно проводитися під керівництвом фахівця**.



Das ActiveOncoKids-Netzwerk — Мережа активних онкохворих дітей

**Коли і для чого була створена мережа?**

В останні роки тема фізичних вправ і спорту стає все більш актуальною в дитячій онкології. Все більше і більше клінік створюють можливості для занять спортом та фізичними вправами для дітей і молоді під час та після терапії. Пропозиції поширені по всій Німеччині. Тому мережу було засновано в 2012 році, щоб об'єднати різноманітний досвід і покращити роботу на місцях в різних куточках Німеччини.

**Як влаштована мережа?**

Мережа складається зі вчених у галузі спорту, фізіотерапевтів, психологів та дитячих онкологів з усієї Німеччини. Співпраця людей із різних дисциплін дуже важлива для нас, тому що це єдиний спосіб врахувати всі різні точки зору (включно зі спортом, медициною, психологією) в нашій роботі.

Усі учасники мережі мають можливість брати участь у регулярних семінарах, щоб обмінюватися ідеями та навчатися у сфері фізичних вправ та спорту. Крім того, усі учасники отримують інформацію про поточні події, новини в сфері досліджень і спільні спортивні пропозиції в мережі через регулярні інформаційні бюлетені.

Подяка від фотомоделі, DFG, учасників тощо.

Ми хотіли б зазначити, що рекомендації в цій брошурі не можуть охопити та врахувати всі індивідуальні ризики для здоров'я. Відповідальність за можливі травми та медичні ускладнення не передбачається.

**Які цілі мережі?**

Головна мета мережі – це популяризація фізичної активності в дитячій онкології. Кожній дитині та молодій людині слід надати доступ до професійних порад щодо спорту та заохочення до виконання фізичних вправ під час та після терапії, незалежно від місця проживання. Основою для цього є розширення мережевих структур і пропозицій у лікувальних центрах.

**Як може допомогти мережа?**

Мережа підтримує науковців, які працюють у галузі спорту, фізіотерапевтів, лікарів, а також пацієнтів та їхні родини. З цією метою зацікавленим клінікам надається консультація та допомога у створенні пропозицій щодо фізичних вправ та спорту у лікувальних центрах. Мережа також прагне підвищити обізнаність про спорт і фізичні вправи серед постраждалих сімей, а також у різних професійних галузях дитячої онкології.

Мережа висвітлює індивідуальні запитання пацієнтів про певні види спорту, фізичні обмеження та фізичні вправи, повернення до школи, активне дозвілля та клубні види спорту, а також направляє до досвідчених спеціалістів із широкого кола питань, пов'язаних із спортом.

**Поїхали!**

Фізичні вправи та спорт для дітей і молоді з раком та після нього

Велике спасибі пану  
Зелінському та пані  
Рихальській за  
переклад навчальної  
брошури.



Förderer:



Beteiligte Institutionen:

