

Kanserde Egzersiz – Kılavuzlar ve Klinik Çalışmalar

Özgür Kasımay

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı

Kanser hastalarında egzersiz uygulamaları ile ilişkili kılavuzlar incelendiğinde kronik yapılandırılmış bir egzersiz programının anksiyeteyi azaltıcı, depresyon bulgularını baskılayıcı, tedavi sırası ve sonrasındaki yorgunluğu hafifletici, fiziksel kapasiteyi ve fonksiyonu iyileştirici, lenfödemi azaltıcı ve hayat kalitesini arttırıcı etkileri açısından güçlü kanıt bulunmaktadır. Kemik sağlığı ve uyku düzenine olan etkileri açısından orta düzeyde kanıt mevcuttur. Toplam fiziksel aktivite düzeyi ile kansere bağlı mortalite arasında doz cevap ilişkisi bulunmaktadır. Son yıllarda yayınlanan derlemeler mortaliteyi azaltmak açısından egzersiz şiddetinin en az orta şiddette olması gerektiğini vurgulamakta ve şiddet arttıkça etkinliğinin arttığının altını çizmektedir. Özellikle meme ve prostat kanseri üzerinde yapılmış olan çalışmalar incelenerek 2010 yılında Amerikan, Alman, Kanada, Avusturya ve Hollanda menşeyli Egzersiz Fizyolojisi, Spor Hekimliği, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon ve Kanser Cemiyetleri yetkililerinin oluşturdukları yuvarlak masa toplantısında konu ile ilişkili egzersiz önerilerinin ilk adımları atılmıştır. Bu tarihten itibaren bilimsel araştırmaların sayısı hızla artarak 2018 yılında Kanser Hastaları için Egzersiz Kılavuzu yayınlanmıştır. Bu kılavuzlar meme, özofagus, mide, kolon, böbrek, mesane ve endometrium kanserleri üzerine yapılan çalışmalar sonucunda oluşturulmuş olup, bu kanser tiplerine yönelik egzersiz önerilerini içermektedir. Haftada 150-300 dk orta şiddette ve/veya 75 ile 150 dk yüksek şiddette aerobik egzersiz önerilmektedir. Haftada 3 gün, 30 ile 60 dk büyük kas gruplarını içeren aerobik egzersiz seanslarına karşılık gelmektedir. Direnç egzersizi önerileri incelendiğinde haftada 2 gün, 2 set, 8-12 tekrar içeren öneriler dikkatleri çekmektedir. Fiziksel fonksiyonu arttırmak hedeflendiğinde direnç egzersizi sıklığı haftada 3 güne çıkarılarak daha etkin sonuçlar elde edilmektedir. Bölümümüzde gerçekleştirilen çalışmamızda henüz egzersiz reçetesi yönergeleri oluşturulma aşamasında olan beyin tümörü hastalarında aerobik ve direnç egzersizi uygulamasının yaşam kalitesi, kas gücü ve kardiyopulmoner sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin araştırılması planlanmıştır. Halen devam etmekte olan araştırmamızda beyin tümörü operasyonu sonrası radyoterapi esnasında uygulanan egzersiz programının bahsi geçen çıktılar üzerine etkisi araştırılmaktadır. Diğer kanser tiplerine özgü egzersiz reçetelerinin oluşturulması için prospektif insan çalışmalarına ihtiyaç vardır.