کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۴

سرطان روده و ورزش

بعد از جراحی و شیمی‌درمانی سرطان روده‌ی بزرگ: کارآزمایی CHALLENGE که نشون داد ورزش منظم برگشت سرطان رو کم کرد، شروع امن، استوما، نوروپاتی، خستگی، غذا، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۶ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **انکولوژیست**، **جراح** و **پرستار استومای** تو نیست. ورزش **کنار** درمانه، نه جای اون. بعد از جراحی، شروع ورزش‌های شکم و بلند کردن سنگین فقط با اجازه‌ی جراح. با **شمارش خون** پایین یا **تب**، ورزش نه. **همون روز به تیم درمان**: **تب** بالای ۳۸ (به‌خصوص بعد از شیمی‌درمانی)؛ **اسهال** شدید یا **کم‌آبی**؛ **برآمدگی** یا درد تازه کنار استوما؛ استوما **تیره** یا **کبود**. **فوراً ۱۱۵**: **درد شکم شدید** با **استفراغ** و نفخ؛ **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ **خونریزی** زیاد از مقعد یا استوما؛ **ورم و درد** یک ساق با تنگی نفس. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: سرطان روده ۹

۱. سرطان روده‌ی بزرگ ۱۰

۲. بعد از درمان ۱۰

۳. استوما ۱۱

۴. نوروپاتی و خستگی ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. کارآزمایی CHALLENGE (NEJM، ۲۰۲۵) ۱۷

۸. رهنمود ورزش در سرطان (ACSM، ۲۰۱۹) ۱۸

۹. ورزش و استوما ۱۹

۱۰. ایمنی و عوارض ۲۰

بخش ۳: تمرین ۲۲

۱۱. شروع امن ۲۳

۱۲. هوازی ۲۳

۱۳. قدرت پا ۲۴

۱۴. بالاتنه و شکم ۲۵
۱۵. تعادل ۲۶
۱۶. کشش ۲۷
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۲۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۰

۱۸. انرژی و خستگی ۳۱
۱۹. غذا و آب ۳۱
۲۰. زندگی با استوما ۳۲
۲۱. خواب ۳۳
۲۲. کار ۳۴
۲۳. چکاپ‌ها ۳۵

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۸
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۰
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۱
۲۷. فاز ۳: هوازی بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۲
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۳
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۵

۳۱. روزهای بد ۴۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان آقای شریفی: از ۱۰ دقیقه تا ۴۵ دقیقه ۱۳۰

۳۶. داستان منیژه خانم: ورزش با استوما ۱۳۱

۳۷. داستان آقای قاسمی: پاهای بی‌حس ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«شیمی‌درمانی تموم شد؛ حالا چی؟» «با کیسه‌ی استوما می‌تونم ورزش کنم؟» «می‌ترسم سرطان برگرده.»

در **۲۰۲۵**، یکی از مهم‌ترین کارآزمایی‌های ورزش در سرطان منتشر شد: **CHALLENGE** در مجله‌ی **NEJM.** ۸۸۹ نفر بعد از جراحی و شیمی‌درمانی سرطان **روده‌ی بزرگ** به دو گروه تقسیم شدن: یک گروه **۳ سال** برنامه‌ی ورزشی منظم با **مربی**، و یک گروه فقط **بروشور** آموزشی.

نتیجه: بعد از **۵ سال**، **۸۰٪** گروه ورزش بدون برگشت سرطان یا سرطان تازه زنده بودن، در برابر **۷۴٪** گروه دیگه. خطر برگشت سرطان یا مرگ حدود **۲۸٪ کمتر** بود. این **اولین کارآزمایی تصادفی بزرگیه** که نشون داد ورزش در کنار درمان، **خود سرطان** رو هم تحت تأثیر قرار می‌ده.

این کتاب برنامه‌ی **امن** و **تدریجی** برای بعد از درمان سرطان روده‌ست، با نکته‌های **استوما**، **نوروپاتی** و **خستگی**.

- **بخش ۱** سرطان روده، بعد از درمان، استوما، نوروپاتی و خستگی، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: CHALLENGE، رهنمود ورزش در سرطان، ورزش و استوما، ایمنی.

- **بخش ۳** تمرین: شروع، هوازی، قدرت پا، بالاتنه و شکم، تعادل، کشش، قانون علائم.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: انرژی، غذا و آب، استوما، خواب، کار، چکاپ‌ها.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سرطان روده

سرطان روده‌ی بزرگ، بعد از درمان، استوما، نوروپاتی و خستگی، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

سرطان روده‌ی بزرگ

شیوع	از سرطان‌های **شایع** بعد از ۵۰ سالگی، در زن و مرد
درمان	**جراحی**؛ گاهی **شیمی‌درمانی** بعد از جراحی برای کم کردن خطر برگشت
غربالگری	**کولونوسکوپی** یا آزمایش **خون مخفی مدفوع** طبق پزشک؛ از حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی
عامل‌های خطر	سن، سابقه‌ی خانوادگی، **کم‌تحرکی**، **چاقی**، **سیگار**، **الکل**، گوشت فرآوری‌شده

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب برای **بعد از درمان**ه. اگه هنوز غربالگری نکردی، با پزشکت صحبت کن.

غربالگری نجات می‌ده.

فصل ۲

بعد از درمان

☐	چیزهایی که خیلی‌ها حس می‌کنن
	خستگی ماه‌ها بعد
	ضعف عضله و کاهش وزن یا افزایش وزن
	بی‌حسی و **سوزن‌سوزن** دست و پا (نوروپاتی)
	تغییر **اجابت مزاج**
	ترس از برگشت سرطان

نکته‌ی دکتر مکس

ورزش به **همه‌ی این‌ها** کمک می‌کنه و در CHALLENGE خطر برگشت سرطان رو هم کم کرد (فصل ۷).

ترس از برگشت؟ یکی از کارهایی که دست خودته، حرکته.