

Kondiční trénink specifických skupin

nádory

Karcinomy

- vhodnější termín **neoplazie** = nový růst tkání
- růst u neoplazie je **rychlejší** s nekontrolovatelnou **proliferací**, buňky **nejsou** dostatečně **diferencovány** a alterovaná je rovněž jejich komunikace a adheze (spojení)
- podstatou jejich vzniku je **změna genomu** (DNA) hostitele

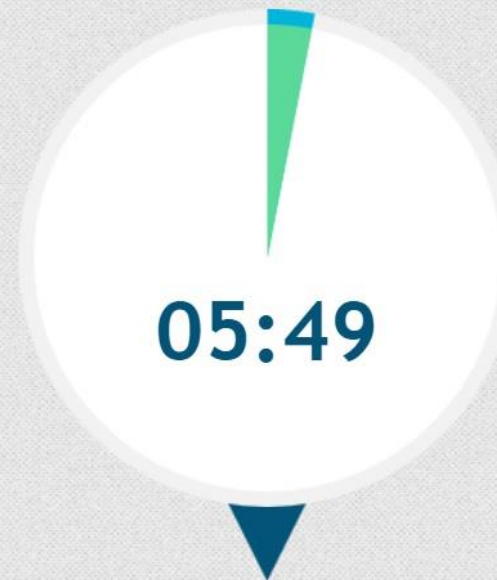
nově vzniklé tkáňové útvary či buněčné populace v organismu, které nevznikají jako fyziologická odezva na vnější i vnitřní podněty, jeví známky abnormality a více nebo méně unikají z regulačního vlivu okolních buněk a organismu

NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ

- nádorová onemocnění jsou **2. nejčastější příčinou úmrtí** obyvatel v ČR
- **každý třetí** obyvatel v ČR **onemocní** zhoubným nádorem, **každý čtvrtý** na něj **umí**

MOÚ MASARYKŮV
ONKOLOGICKÝ ÚSTAV

RAKOVINOU V ČR
ONEMOCNÍ
KAŽDÝCH 6 MINUT
JEDEN ČLOVĚK



Rakovina si nevybírá a může potkat i Vás nebo Vaše blízké.

Proto Vám nabízíme komplexní Preventivní onkologický program pro každého.

FAKTORY VZNIKU NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ

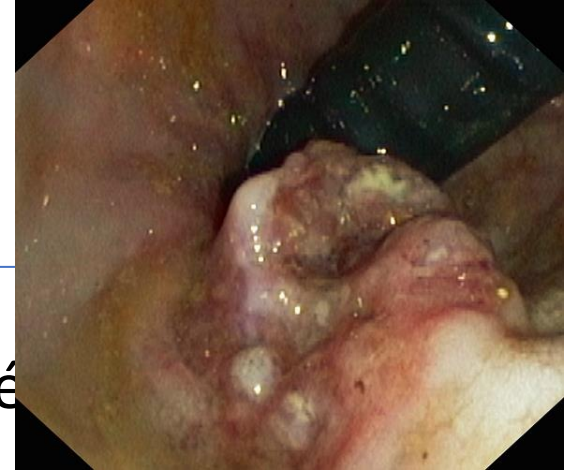
- **vnitřní (“neovlivnitelné”)**

- věk, pohlaví, genetická výbava jedince (pozitivní rodinná anamnéza)
- podílejí na vzniku nádorových onemocnění z cca **10 - 15 %**

- **vnější (“ovlivnitelné”)**

- biologické, fyzikální a chemické složky prostředí
- na vzniku nádorových onemocnění se obecně podílejí z 80 - 90 %, z tohoto pak zaujímají

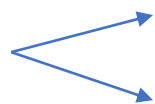
- **35 %** výživové faktory
- **30 %** kouření
- **5 %** obezita a nízká pohybová aktivita
- **5 %** nadměrná konzumace alkoholu
- ostatní (infekční činitelé, pracovní expozice, radiace, sluneční záření, chemické škodliviny v životním prostředí aj.)



Nádorová onemocnění

- Nádorová onemocnění = onkologická onemocnění (rakovina)
- Chyby buněčného dělení
- Nádory = abnormální tkáň, která roste neregulovatelným způsobem
- Nádory vznikají ze společné buňky, ve které byl (většinou desítky let před vznikem viditelného nádoru) zahájen program neregulovatelného dělení
- Vznikající masa buněk stlačuje a poškozuje zdravou tkáň

Dělení dle biologického chování:



maligní nádory

benigní nádory



Patofyziologie – typy nádorů

1. Benigní – nezhoubné

- může narůstat do obrovských rozměrů (i několik kg)
- neprorůstají do okolních tkání a orgánů
- na svoje okolí působí tlakem - nešíří se
- nemigrují po těle (většinou)
- vyšší pravděpodobnost uzdravení

2. Maligní - zhoubné

- prorůstají do okolních tkání a orgánů
- migrují po těle a způsobují vznik dalších nádorových ložisek-metastázy
- většinou smrtelné
- nižší pravděpodobnost uzdravení

Terapie

- Pro úspěšnou léčbu je důležitá včasná diagnóza a zahájení léčby
- **Chirurgická léčba**
 - Základ léčby nádoru
 - Odstraňuje se vlastní nádor, okolní tkáň a nejbližší mízní uzliny
- **Chemoterapie**
 - systémová léčba, kdy se protinádorový lék dostává do těla krevní cestou
- **Ozařování - radioterapie**
 - Využívá k ničení nádorových buněk vysokoenergetické záření
- **Imunoterapie**
 - Podpora imunitního systému či podávání specifických látek může pomoci jak při likvidaci nádorových buněk, tak při snižování vedlejších účinků léčby

Pohybová terapie

Limitující faktor únava

Obecná doporučení

- ▶ kombinace aerobního a odporového cvičení
- ▶ intenzita 60 – 80% MTR – nedoporučuje se ve fázi léčby
- ▶ 3-5x týdně
- ▶ 20 – 30 min (zpočátku intermitentní cvičení)
- ▶ Důležitý je druh cvičení- individuální
- ▶ Pozor na kostní metastázy !!