

## A mozgás csökkentheti a rák kockázatát, növelheti a gyógyulás esélyét

Létrehozás: 11/22/2018 - 17:20

Szerző: Melano

 [1]

A prosztatarákkal szembesült férfiaknak aktuális állapotuktól függetlenül érdemes gyógytornászhoz fordulniuk, a gyógytorna ugyanis csaknem minden élethelyzetben képes javítani a beteg állapotán.

### Kapcsolódó cikkek:

[Egy kutatás szerint Közép-Európa brutálisan egészségtelen](#) [2]

[Szennyezett levegőt lélegeznek be a gyerekek az egész világon](#) [3]

A fenti állítás a daganatos betegeket mozgásra ösztönző, országos 10 Ezer Lépés Program szombathelyi rendezvényén hangzott el. A fizikai aktivitás az egyik kulcsa a rákbetegségek elkerülésének és egy már kialakult daganatos betegség gyógyításának is.

"A prosztatarák kockázatát csökkentő életmód egyben a rák általános kockázatát is csökkentő életmód" - jelentette ki - dr. Engert Zoltán Vendel urológus professzor Szombathelyen, a daganatos betegeket mozgásra ösztönző, országos 10 Ezer Lépés Program Vas megyei rendezvényén. Kiemelte: az egészséges táplálkozással, a nap mint nap aktív mozgással, a túlsúly elkerülésével sokat lehet tenni a daganatos betegségek kockázatának csökkentéséért. Célzottan a prosztatarákot elkerülni nem lehet, ám egy jó karban lévő, a szűrések révén a rosszindulatú betegséget időben észlelő és kezeltető férfinak jóval nagyobb esélye van a teljes és végleges gyógyulásra. "Nem mindegy tehát, hogy egy számos társbetegséggel küzdő ember lesz rákbeteg vagy egy alapvetően egészséges férfinak kell szembenéznie daganatos betegséggel" - fogalmazott Engert Zoltán Vendel. Hozzátette: a rák diagnózisát követően, a kezeléseket alatt és után is mindent el kell követni, hogy a lehető leghamarabb visszanyerje a beteg az aktivitását, mert a rendszeres mozgás ezt követően is az egyik legfontosabb védőfaktor.

"Személyes tapasztalataim és szakirodalmi adatok is alátámasztják, hogy javulhatnak az életkilátásai azoknak a daganatos betegeknek, akik hetente legalább háromszor-négyszer a pulzusszámot megemelő sportot, fizikai aktivitást végeznek. Emellett a szakszerű gyógytornával a daganatellenes kezelések miatti mellékhatások egy része is éppúgy csökkenthető, mint a műtét vagy a sugárkezelés következtében kialakuló vizelettartási gondok vagy az erekciós problémák" - indokolta Kapitány Zsuzsanna gyógytornász, a Gyógyulj Velünk Egyesület elnökségi tagja, miért javasolják minden daganatos betegnek a gyógytornát. Fizioterápiás kezeléseket receptre is fel lehet írni, ám erről gyakran nem tudnak a betegek, és az orvosi rutinnak sem része, holott sokat segíthetne az életminőség javításában.

A Magyar Rákellenes Liga és a Gyógyulj Velünk Egyesület által jegyzett, a Janssen által támogatott 10

Ezer Lépés Program keretében országszerte szerveznek a prosztatatarákkal szembesült férfiakat és családjaikat segítő tájékoztatókat, konzultációkat és tornákat. Elérhetők ingyenes kiadványok, a [www.rakgyogyitas.hu/ferfitorna](http://www.rakgyogyitas.hu/ferfitorna) [4] oldalon segítő videók is megtalálhatók, ugyanakkor minden esetben javasolt szakorvossal, gyógytornásszal egyeztetni, személyre szabni a mozgásprogramot. A 10 Ezer Lépés Program elnevezésnek az a forrása, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint legalább ennyit kellene lépni minden nap annak, aki szeretné megőrizni az egészségét.

Fotó: hazipatika.hu

#### **Tags:**

[prosztatatarák](#) [5]

[egészség](#) [6]

[Rák](#) [7]

#### **Színes:**

[Egészség](#) [8]

---

**Forrás webcím:** [https://melano.hu/a\\_mozgas\\_csokkentheti\\_a\\_rak\\_kockazatat\\_novelheti\\_a\\_gyogyulas\\_eselyet](https://melano.hu/a_mozgas_csokkentheti_a_rak_kockazatat_novelheti_a_gyogyulas_eselyet)

#### **Hivatkozások**

[1] <https://melano.hu/sites/default/files/articles/prosztatarak.jpg>

[2] [https://melano.hu/egy\\_kutatas\\_szerint\\_kozep\\_europa\\_brutalisan\\_egeszsegtelen](https://melano.hu/egy_kutatas_szerint_kozep_europa_brutalisan_egeszsegtelen)

[3] [https://melano.hu/szennyezett\\_levegot\\_lelegeznek\\_be\\_a\\_gyerekek\\_az\\_egesz\\_vilagon](https://melano.hu/szennyezett_levegot_lelegeznek_be_a_gyerekek_az_egesz_vilagon)

[4] <http://www.rakgyogyitas.hu/ferfitorna>

[5] <https://melano.hu/tags/prosztatarak>

[6] <https://melano.hu/tags/egeszseg>

[7] <https://melano.hu/tags/rak>

[8] <https://melano.hu/szines/egeszseg>