

Κόπωση Σχετιζόμενη με τον Καρκίνο



World
Physiotherapy
Europe region

Πως αξιολογείται η κόπωση;



Η κόπωση είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να εμφανίζεται ταυτόχρονα με άλλα, όπως διαταραχές ύπνου, άγχος, κατάθλιψη, πόνο και γνωστικές διαταραχές. Αν ο ασθενής σας παρουσιάζει υψηλό επίπεδο κόπωσης, θα πρέπει να γίνει καταγραφή και των παραπάνω ζητημάτων, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της ESMO. Σαρώστε τον QR κωδικό για να αποκτήσετε πρόσβαση στις οδηγίες της ESMO.



Πως μπορεί να αντιμετωπιστεί η κόπωση;



Γενική δραστηριότητα

Οι ασθενείς με καρκίνο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να παραμένουν σωματικά δραστήριοι, σύμφωνα με τις γενικές συστάσεις που ισχύουν για όλους τους ενήλικες.

Σωματική άσκηση

- **Φάση θεραπείας:** κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση των αντικαρκινικών θεραπειών
- **Τύπος:** καθοδηγούμενη αερόβια άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης ή συνδυασμός των δύο
- **Ένταση:** μέτρια έως έντονη
- **Συχνότητα:** 2 έως 3 φορές την εβδομάδα
- **Διάρκεια:** 30 λεπτά ή περισσότερο ανά συνεδρία, με συνολική διάρκεια του προγράμματος τουλάχιστον 12 εβδομάδες



Εκπαίδευση ασθενών

Είναι σημαντικό οι ασθενείς με καρκίνο και οι φροντιστές τους να λαμβάνουν ενημέρωση και καθοδήγηση σχετικά με την κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο, την πρόληψή της και τους τρόπους διαχείρισής της. Τα στοιχεία έχουν δείξει ότι για τους ασθενείς με καρκίνο, η εκπαίδευση στην αυτοδιαχείριση έχει θετική επίδραση στην κόπωση και στην ποιότητα ζωής.

Τι είναι η κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο;

Αποτελεί μια υποκειμενική και πολυδιάστατη εμπειρία, η οποία θεωρείται το πιο συχνό σύμπτωμα που σχετίζεται με τον καρκίνο. Μπορεί να εμφανιστεί ήδη από τη στιγμή της διάγνωσης και συνήθως επιδεινώνεται κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Συμπτώματα

Επίμονο ή επαναλαμβανόμενο αίσθημα έλλειψης ενέργειας και εξάντλησης στους σωματικούς, συναισθηματικούς και/ή γνωστικούς τομείς, που δεν αναλογεί στο επίπεδο της πρόσφατης δραστηριότητας και επηρεάζει τη λειτουργικότητα και τη συνολική ποιότητα ζωής.

Αιτιολογία

Η αιτιολογία της δεν είναι πλήρως κατανοητή, ωστόσο έχουν περιγραφεί οι εξής παράγοντες:

- **Προδιαθεσικοί παράγοντες:** συννοσηρότητες, βιολογικό φύλο, γενετικοί παράγοντες, σωματική σύσταση, αντικαρκινικές θεραπείες, ιστορικό κατάθλιψης.
- **Παράγοντες εκδήλωσης:** μεταβολικές διαταραχές, χρόνια συστηματική φλεγμονή, επιταχυνόμενη γήρανση των κυττάρων.
- **Παράγοντες διατήρησης:** τροποποιήσιμες συμπεριφορές του τρόπου ζωής, όπως οι διατροφικές συνήθειες και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας



(Re)Sources:

15/04/2023



Translation done by: University of Nicosia - Physiotherapy Programme (www.unic.ac.cy):
Dr. Christina Michailidou; Charis Papadopoulou; Theodoros Stylianou.

The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.

For the original version and more infographics, please visit: erwcpt.eu/infographics