



Практическо ръководство за повече движение

за хора с метастатичен
колоректален карцином

Програма
MyMove

mCRC
SHAPE 

Добре дошли в програмата MyMove!

MyMove (МОЯТА ДИНАМИКА) е част от програмата SHAPE (ФОРМА), която осигурява помощ за начина на живот на хора с метастатичен колоректален карцином (mCRC) и на техните семейства. При изготвянето на тази брошура е използван опита на пациенти болни от рак, експерти по онкология и специалисти по физикална медицина при рак.

Днес винаги е най-добрият ден да превърнете движението в част от живота си. Няколко проучвания показват, че ако имате рак, повече движение би могло да допринесе за постигането на много положителни резултати за Вашето физическо здраве, настроение и качество на живот.

Програмата MyMove ще Ви помогне да въведете движение

– включително физическа активност и упражнения – в живота си за период от 8 седмици. Използвайте програмата MyMove като ръководство имате за цел **да се движите повече.**

Ден след ден, седмица след седмица записвайте в седмичния дневник как се чувствате всеки ден. Сготвихте ли храна днес? Разходихте ли се навън или в градина? Опитайте ли рутинните тренировки на MyMove?

Колко се движите зависи от това как се чувствате – в някои дни ще можете да се движите повече, отколкото в други. Златното правило е **да слушате тялото си.**

Правете каквото можете. Когато можете да правите повече, го направете!

Управителен комитет на SHAPE
(вижте страница 25)

Преди да започнете, запомнете следното:

ТЪРПЕНИЕ

Бъдете търпеливи. Всеки е различен. Помнете, че ще отнеме време! Започнете бавно и правете почивки.

НАПРЕДЪК

Изградете го. Когато усетите, че се справяте добре, опитайте нови неща. Винаги слушайте тяло си и правете промени, ако е необходимо.

ПОЗИТИВНОСТ

Съсредоточете се върху позитивните неща. Записвайте какво сте постигнали: ако сте планирали 30-минутна разходка, но сте направили само една крачка, ...това пак е крачка в правилната посока.

ПОСТОЯНСТВО

Продължете да се движите. Дори най-малкото количество движение може да бъде от полза. Обещайте си да направите My Move част от Вашия живот през следващите осем седмици.

НАЙ-ВАЖЕН СЪВЕТ

Включете приятелите и семейството си. Ще се вдъхновявате взаимно, както и хората около Вас.

Защо да се движим?



НАЙ-
ВАЖЕН
СЪВЕТ

Създайте най-подходящата за Вас среда: използвайте музика, излезте навън, опитайте нови неща, помислете какво ВИЕ искате да правите!

Научните доказателства подкрепят потенциалните ползи от физическата активност и упражненията във всички етапи на лечението на рак.

ПОЛОЖИТЕЛНИ ЕМОЦИИ

Физическата активност може да има положителен ефект върху настроението Ви, като помага при депресия или тревожност. Може да Ви помогне и да се почувствате по-уверени, както и да увеличи Вашата независимост.¹⁻³

ЦЯЛОСТНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Физическото движение може да подобри цялостното Ви качество на живот, което включва Вашето физическо, психическо и социално благополучие.^{1,2,4}

ПРЕЖИВЯЕМОСТ

Доказателствата показват, че повишената физическа активност може да удължи живота на хора с метастатичен колоректален карцином.¹⁹

ЗДРАВЕ НА СЪРЦЕТО И МУСКУЛИТЕ

Движението може да помогне за запазването и подобряването на здравето на сърцето и мускулите преди, по време и след лечението.^{2, 4-13}

НАМАЛЯВАНЕ НА НЕЖЕЛАНИТЕ РЕАКЦИИ

Физическата активност може да намали някои нежелани реакции при лечението на рак, като например умора и болка в ставите.^{2,4,6-8,14-18}

ЗДРАВЕ НА КОСТИТЕ

Тренировките за издръжливост (укрепващи дейности) могат да имат положителен ефект върху здравето на костите Ви.²⁰



Представяне на програмата MyMove

Ракът се развива различно при всеки човек – и нещата се променят с всеки изминал ден. Опитайте се да превърнете движението в част от живота си по подходящ за Вас начин за период от осем седмици.

В някои дни ще успявате да правите повече неща, отколкото в други. В някои дни ще трябва да почивате. С MyMove количеството упражнения, които правите, зависи от това как се чувствате всеки ден.

Какво движение можете да извършите днес?

**НАЙ-
ВАЖЕН
СЪВЕТ**

Правете колкото можете всеки ден. Когато можете да направите повече, го направете. Програмата MyMove е първата стъпка: здрава основа, върху която можете да надградите.

5



Ден за почивка

В някои дни движението може да е непосилна задача. Ако се чувствате в състояние, може да опитате:

- четене на книга;
- гледане на телевизия или филм с приятели или със семейството;
- готвене на етапи в течение на деня;
- сгъване на дрехи.



Ден за въвеждане на физическа активност

Това означава всичко, което кара тялото Ви да се движи. Може да опитате:

- да направите кратка разходка в близкия парк с приятели или с куче!
- да излезете в градината;
- да напазарувате хранителни продукти.

Започнете бавно и увеличете натоварването, което правите.

Стремете се към 30 минути на ден – наведнъж или разпределени през деня.

 Стремете се към 30 минути/ден



Ден за въвеждане на упражнение

„Упражнение“ изглежда плашеща дума, но означава всичко, което движи тялото Ви дори в малка степен. Може да опитате:

- рутинните тренировки на MyMove (на гърба на тази брошура);
- бързо ходене или джогинг;
- плуване;
- използване на фитнес оборудване.

Започнете бавно и увеличете натоварването, което правите. Стремете се към 30 минути на ден – наведнъж или разпределени през деня.

 Стремете се към 30 минути/ден

 Започнете от 10 минути/ден



Ден, в който се чувствате в най-добра си форма

Стремете се към 30 минути физическа активност: включва всичко, което движи тялото Ви. Направете избора да движите тялото си повече. Всяко движение е от значение!

Стремете се и към 30 минути упражнения. Опитайте се да направите рутинна тренировка на MyMove. Следващият път опитайте и другите рутинни тренировки на MyMove!

 30 минути/ден

 30 минути/ден

Какви движения да правя? Повече идеи може да намерите на гърба на тази брошура.

6

Седмичен дневник на MyMove

НАЙ-
ВАЖЕН
СЪВЕТ

Правете нови неща. Разнообразието е полезно за Вашето здраве и благополучие. Важно е да изпитвате удоволствие.

Използвайте този дневник, за да записвате движенията си ден след ден, седмица след седмица. Как се чувствахте днес? Какво движение направихте?

Винаги слушайте тялото си. Не забравяйте, че може да се наложат промени.

Опитайте!

ДВИЖА СЕ В ПОНЕДЕЛНИК

Започнете седмицата с **движение на тялото си**.

ВТОРНИК

РАЗХОЖДАМ СЕ В СРЯДА

Излезте на разходка в **"сряда, в която се разхождам"**.

ЧЕТВЪРТЪК

ЧУВСТВАМ СЕ ДОБРЕ В ПЕТЪК

Днес е **"петък, в който се чувствам добре"** – направете нещо, което Ви кара да се чувствате добре.

СЪБОТА

ЛЕНИВА НЕДЕЛЯ

Никога не забравяйте **да си почивате**.

MyMove: Често задавани въпроси

Безопасна ли е програмата MyMove?

Програмата MyMove е разработена въз основа на насоки за упражнения при рак. Тя е безопасна отправна точка за превръщане на движението в част от живота Ви.

Колко се движите зависи от това как се чувствате – в някои дни ще можете да се движите повече, отколкото в други. Златното правило е да слушате тялото си. Ако чувствате болка, дискомфорт или умора, тогава трябва да забавите или да спрете движенията. Ако това продължи, оценете вида на дейността, която извършвате, и обмислете да направите промени. Добре е да се консултирате с Вашия лекар или медицинска сестра, преди да започнете програмата MyMove или ако изпитате болка, дискомфорт или умора.

Правенето на упражнения ще повлияе ли върху лечението ми?

Упражненията по време на лечението на рак могат да има положителен ефект, като например опазване на здравето на сърцето и мускулите. Може да има упражнения, които да трябва да избягвате по време на лечението, затова трябва да говорите с Вашата медицинска

сестра или лекар, преди да започнете програмата MyMove, и да прегледате раздела „Безопасността е най-важна“ от тази брошура.

Може ли да помоля други хора за помощ?

Категорично да. Намерете приятел или член на семейството, който желае и може да Ви придружи. Ще се забавлявате и дори ще се вдъхновявате взаимно, както и хората около Вас.

Как мога да направя движението част от ежедневието си?

Разпределете внимателно времето в седмичния си дневник. Целта е да се движите по начин, който Ви е удобен!

Как мога да направя физическата активност и упражненията по-забавни?

Помислете какво бихте искали да правите. Може да използвате музика или да сте активни заедно с приятели. Има много различни видове движение, които можете да опитате, а разнообразието е полезно за Вашето здраве и благополучие. Важно е да изпитвате удоволствие!!

Повече идеи можете да намерите на последните страници на тази брошура.

Безопасността е най-важна

По време на лечението и възстановяването може да се наложи да промените избора си на дейност.

Винаги трябва да се консултирате с лекаря или медицинската Ви сестра, преди да започнете физическа активност или програма за упражнения, особено ако сте претърпели операция.

Може да се наложи да промените дейността си, ако²¹:

- имате **много ниски нива на желязо** (тежка анемия) – трябва да избягвате по-интензивни упражнения, но може да продължите с ежедневната физическа активност;
- имате **ниска способност за борба с инфекциите** (слаб имунитет) – трябва да избягвате обществени фитнес зали или плавни басейни;
- изпитвате **тежка умора** (отпадналост) – започнете бавно и постепенно увеличавайте активността си;
- подложени сте на **лъчетерапия** – трябва да избягвате плуването;
- имате **катетър или тръба за хранене** – трябва да избягвате плуване и упражнения на мускулите в областта на катетъра/тръбата;
- имате **множество заболявания в допълнение към рака** – трябва да обмислите модифицирана програма, съгласувана с Вашия лекар или медицинска сестра;
- имате **загуба на чувствителност на ръцете или краката** (периферна невропатия) – поради слабост или загуба на равновесие може да се наложи да изпълнявате определени движения с повишено внимание.

НАЙ-ВАЖЕН СЪВЕТ

Никога не забравяйте защо. Физическата активност има положителни ползи за Вас, Вашето семейство и Вашите приятели.

MyMove: Къде да намерите повече информация

Асоциация на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ)

Предоставя емоционална грижа, информация, придружаване и навигация на пациенти със солидни тумори, вкл. mCRC, в партньорство с експертни и пациентски организации от цял свят. Същевременно работи за качествено и достъпно лечение и за обществено приемане на заболяването.

<https://www.oncobg.info>
Green Line: 0 700 14 602

Ракови заболявания на храносмилателната система в Европа (Digestive Cancers Europe, DiCE)

Осигурява гласност за хората, живеещи с всички видове ракови заболявания на храносмилателната система (включително колоректален карцином). Организацията осигурява подкрепа за пациенти и болногледачи.

<https://digestivecancers.eu>

Глобалната асоциация за рак на дебелото черво (The Global Colon Cancer Association)

Работи по широк кръг от въпроси, които засягат колоректалния

11

карцином и основните здравни общности. Тя си партнира с над 40 пациентски организации по целия свят.

<https://www.globalcca.org>

УебМД (WebMD)

За да научите повече за mCRC, УебМД предоставя информация за заболяването, включително диагностика и тестове, лечение и грижи, живот и управление, подкрепа и ресурси.

<https://www.webmd.com/colorectal-cancer/default.htm>

Европейският регистър на професионалните треньори (The European Register of Exercise Professionals, EREPS)

За пациентите, които търсят помощта на личен треньор. Уверете се, че треньорът отговаря на местните изисквания за акредитация във Вашата държава. Европейският регистър на професионалните треньори (EREPS) е независим регистър на инструктори, треньори и учители, работещи в европейския сектор на здравеопазването, фитнеса и физическата активност.

<https://www.ereps.eu>



Какви движения да правя?

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Страници 12 – 13

Има много видове физическа активност, които да опитате. Занимавайте се ден след ден и винаги слушайте тялото си.

УПРАЖНЕНИЯ

Страници 14 – 22

Рутинните тренировки на MyMove са разработени от специалист в областта на рака и рехабилитационните упражнения. Създадени са, за да Ви дадат по-голяма сигурност и увереност при изпълняването на ежедневните Ви дейности.

Физическа активност



Слушайте тялото си – то ще Ви каже всичко, което трябва да знаете: Ако смятате, че се чувствате или изглеждате по-добре, увеличавайте постепенно движението си. Ако чувствате болка, дискомфорт или умора, трябва да забавите или да спрете движенията. Ако това продължи, оценете вида на дейността си и направете промени.



Излезте в градината или отидете в близкия парк – насладете се на чистия въздух и слънчевата светлина!



Излизайте с много хора.

Намерете приятели, които ще се движат с Вас. Ще се мотивирате и вдъхновявате взаимно.



Опитайте „сряда, в която се разхождам“ – опитайте да ходите малко по-бързо от обикновено. Може дори да се присъедините към група за ходене.



Намерете своята местна група за подкрепа на заболялите от рак. Уговорете си среща, за да е по-вероятно, че ще отидете.



Излезте с куче на 30-минутна разходка – ако нямате куче, вземете едно назаем!



Разходете се още една спирка до автобуса. Стойте прави, не седнали.

Рутинни тренировки на MyMove

И двете рутинни тренировки на MyMove са създадени да обхванат всички основни мускулни групи на тялото, да подобрят стойката Ви и да изградят Вашите:

- сила;
- гъвкавост;
- двигателни умения (координация, баланс, подвижност);
- диапазон на движение.

Може да изберете коя от двете тренировки на My Move да опитате в конкретния ден.



Помнете:

- Фокусирайте се върху това, което правите.
- Запазете контрол върху движенията си.
- Слушайте тялото си – то ще Ви каже всичко, което трябва да знаете.
- Напредвайте по подходящ начин – започнете бавно. Когато можете да направите повече, го направете!

Как се правят тренировките на MyMove

Започнете с колкото можете и бавно увеличавайте броя повторения на всяко упражнение от тренировката.

Когато се чувствате в състояние, опитайте да движите тялото си по-бързо. Може и да увеличите или намалите времето за почивка, ако е необходимо.

В най-добрия случай трябва да се опитате да изпълните всяко упражнение осем пъти, преди да преминете към следващото упражнение от тренировката.

За някои упражнения са дадени насоки за осъществяване на напредък.

Тренировка 1



Обикновен клек

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на раменете. Отпуснете ръцете и раменете.
2. С едно движение вдигнете ръцете на височината на раменете и клекнете до долу.
3. Повдигнете се, като спуснете ръцете и се изправете.

Напредък: Свийте коленете, докато задното коляно застане точно над пода.



Крачка с разтворени ръце

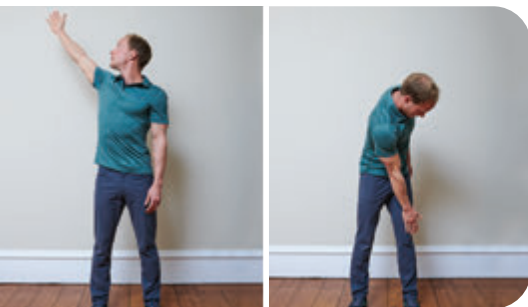
1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Съберете дланите пред себе си, на височината на раменете.
2. С едно движение отстъпете назад с единия крак и изпънете назад ръцете си.
3. Върнете се, като пристъпите напред и поставите ръцете в изходна позиция. Веднага повторете и за другата страна, така че да редувате краката.



Плъзгане по крак

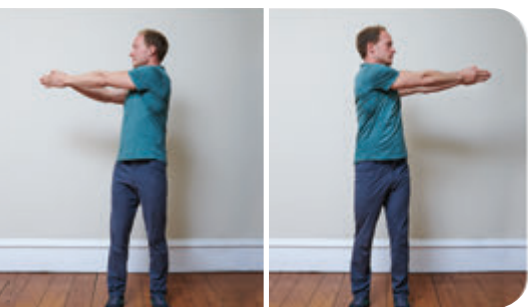
1. Хванете се за стол. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата.
2. С едно движение плъзнете ръката си надолу по крака, който се намира от външната страна спрямо стола, и вдигнете другия крак назад.
3. Върнете се, като плъзнете ръката си нагоре по крака, докато се изправете. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.

Напредък: Поставете крака назад, а торса напред, докато тялото застане в права линия от главата до петите.



Крчка напред и завъртане

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Съберете дланите пред себе си, на височината на раменете. Погледнете към ръцете си.
2. Пристъпете напред с единия крак, след това извийте гръбнака си, така че да завъртите ръцете към и над крака, поставен напред. Продължавайте да гледате ръцете си.
3. Върнете ръцете към центъра на тялото и отстъпете назад в изходна позиция. Продължавайте да гледате ръцете си. Веднага повторете и за другата страна, така че да редувате посоките.



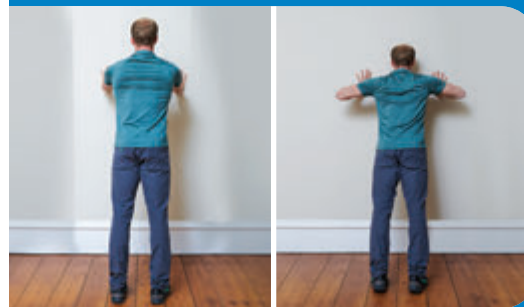
Кръстосан допир

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на раменете. Вдигнете едната ръка нагоре. Погледнете към ръката.
2. Като държите вдигнатата ръка изпъната, завъртете гръбнака си и се наведете от кръста, така че да докоснете противоположното коляно. Продължавайте да гледате ръката си.
3. Върнете се, като повдигнете ръката си в изходна позиция. Продължавайте да гледате ръката си. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.



Завъртане в изправена позиция

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Съберете дланите пред себе си, на височината на раменете. Погледнете към ръцете си.
2. Завъртете гръбначния си стълб и оставете главата да следва ръцете Ви.
3. Продължете с плавно завъртане към противоположната страна. Продължавайте да гледате ръцете си.



Равновесие на крак

1. Изправете се. Хванете се за стол. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Запазете равновесие върху крака, който е близо до стола.
2. Свийте коляното и изпънете крака пред себе си. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.

Напредък: Не се дръжте за стол.

Лицева опора от стена

1. Изправете се с лице към стената. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Сложете ръцете си на стената, така че да са на една линия с раменете Ви. Тялото трябва да е изправено.
2. Свийте лактите както при лицева опора, така че да придвижите тялото си към стената.
3. Изпънете ръцете, така че да се върнете в изходна позиция.



Починете една минута. Ако се чувствате в състояние да направите тренировката отново, повторете я.

Тренировка 2



Разкращен клек

1. Хванете се за стол. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата, като единият крак е поставен пред другия.
2. Свийте коленете, така че да се спуснете към пода, поддържайки горната част на тялото си изправена. Поддържайте тежестта си с петата на крака, разположен отпред.
3. Върнете се, като изправете краката си в изходна позиция. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.

Напредък: Свийте коленете си, докато коляното на крака, разположен отзад, застане точно над пода и/или не се дръжте за стола!



19

Голф клек

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на раменете. Хванете ръцете си заедно и ги вдигнете нагоре и настрани. Погледнете към ръцете си.
2. С едно движение преместете ръцете си към центъра на тялото и клекнете надолу. Дръжте ръцете изпънати. Погледнете към ръцете си и направете пауза.
3. Преместете ръцете си към противоположната страна, докато сте в изправено положение. Продължавайте да гледате ръцете си.

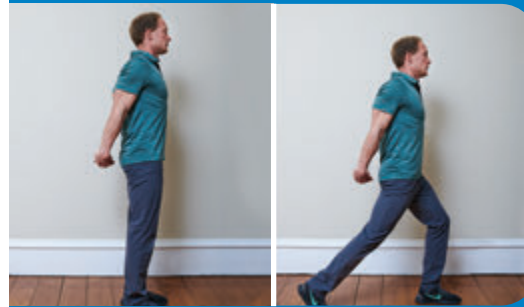
Напредък: Клекнете по-дълбоко, докато бедрата не станат успоредни на пода.



Магарешки ритник

1. Изправете се. Хванете се за стол. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Запазете равновесие върху крака, разположен близо до стола.
2. Вдигнете петата си към седалището.
3. Върнете се в изходна позиция. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.

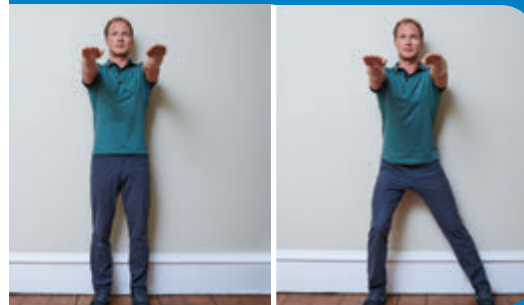
Напредък: Без стол!



Крачка напред с разтворени ръце

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Отпуснете ръцете и раменете.
2. С едно движение пристъпете напред и вдигнете ръцете настрани до височината на раменете.
3. Върнете се в изходна позиция, като отстъпите назад и приберете ръцете до тялото. Веднага повторете и за другата страна, така че да редувате краката

Напредък: Свийте коленете, докато коляното на крака, поставен отзад, застане точно над пода.



Крачка назад

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на раменете. Хванете ръцете си зад гърба.
2. Отстъпете назад, като дръжте ръцете хванати зад гърба.
3. Пристъпете напред, така че да се върнете в изходна позиция. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.

Напредък: Свийте коленете, докато коляното на крака, поставен отзад, застане точно над пода.

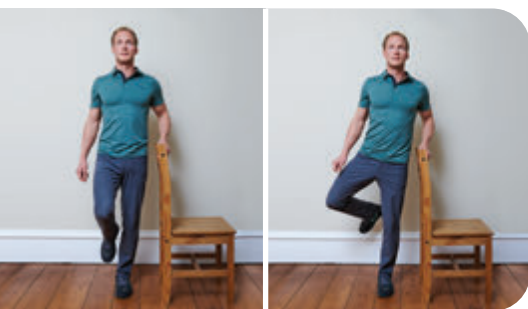


Крачка настрани

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Ръцете трябва да са пред Вас, на височина на раменете.
2. Направете крачка встрани, като коляното и пръстите на краката сочат напред. Дръжте ръцете изправени пред себе си.
3. Върнете крака в изходна позиция. Веднага повторете и за другата страна, така че да редувате краката.

Напредък: Направете по-голяма крачка встрани.

20



Кръгове с коляно

1. Изправете се. Хванете се за стол. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Запазете равновесие върху крака, разположен близо до стола.
2. С едно плавно движение завъртете повдигнатото коляно напред, навън, назад и наоколо до отправната точка.

Напредък: Без стол.



Наклон настрани и крачка напред (едностранно)

1. Изправете се. Краката Ви трябва да бъдат разтворени на ширината на бедрата. Отпуснете ръцете и раменете.
2. Плъзнете ръката надолу по външната страна на бедрото. Изправете се, след това пристъпете напред и вдигнете ръцете си на височината на раменете.
3. Върнете се в изходна позиция, като отстъпите назад и свалите ръцете. Изпълнете всички повторения на упражнението за едната страна, след което повторете същия брой и за другата страна.

Напредък: Свийте коленете, докато коляното на крака, поставен отзад, застане точно над пода.

Починете една минута. Ако се чувствате в състояние да направите тренировката отново, повторете я.



“ Моите рутинни тренировки засягат всички основни мускулни групи и модели на движение и са предназначени за подобряване на стойката. Целта е да се осигури съществената основа за по-силно, по-гъвкаво тяло, което да може да изпълнява ежедневни дейности и други форми на упражнение с увереност. ”

– Марк Уайлд, фитнес треньор
Специалист в областта на рака и рехабилитационните упражнения

MyMove е част от инициативата Support Harmonized Advances for better Patient Experience (SHAPE). Този проект, подкрепян от експертите по онкология, има за цел да промени живота на хората с метастатичен колоректален карцином (mCRC) и на техните семейства. Програмата SHAPE се финансира от неограничена финансова помощ на Servier.

Управителният комитет на SHAPE е следният:

- **Съпредседател:** професор Джулиен Тайеб, HEGP, Франция (онколог)
- **Съпредседател:** Професор Алберто Соберо, IRCCS, Италия (онколог)
- д-р Александър Щайн, University Cancer Centre, Германия (онколог)
- Зорана Маравич, директор на Group & Project Development, Digestive Cancers Europe
- д-р Сара Доши, Отдел по психоонкология, Gustave Roussy Institute, Франция (онкопсихолог)
- Клеър Тейлър, St Mark's Hospital, Великобритания (медицинска сестра по онкология)
- Клаус Майер, НКК Soltau, Германия (специалист онколог, болничен фармацевт)

Програмата MyMove е разработена с помощта на Марк Уайлд, фитнес треньор и специалист в областта на рака/рехабилитационните упражнения, Лондон, Обединено кралство

Референции

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: a systematic review. *Prev Med* 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Preoperative exercise training for patients with non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer* 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, et al. Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Phys Ther* 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Husson O. The effect of training during treatment with chemotherapy on muscle strength and endurance capacity: a systematic review. *Acta Oncol* 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment: a systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol* 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: a systematic review. *J Clin Oncol* 2014;32(4):335-346.
12. Csalvalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Exercise training undertaken by people within 12 months of lung resection for non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Rørth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The impact of a multidimensional exercise intervention on physical and functional capacity, anxiety, and depression in patients with advanced stage lung cancer undergoing chemotherapy. *Integr Cancer Ther* 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, et al. Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dynapenia in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat* 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;11:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. The impact of physical activity on health-related fitness and quality of life for patients with head and neck cancer: a systematic review. *Br J Sports Med* 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, et al. Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol* 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. *Support Care Cancer* 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, et al. Association of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: results from CALGB 80405 (Alliance). ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. *J Clin Oncol* 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, et al. The effect of resistance training during radiotherapy on spinal bone metastases in cancer patients: a randomized trial. *Radiother Oncol* 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2012;62(4):243-274.

БЕЛЕЖКИ:



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 20 evenly spaced lines.

A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 20 evenly spaced lines.



Асоциация на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ) предоставя емоционална грижа, информация, придружаване и навигация на пациенти със солидни тумори, вкл. mCRC, в партньорство с експертни и пациентски организации от цял свят. Същевременно работи за качествено и достъпно лечение и за обществено приемане на заболяването.

www.oncobbg.info

Green Line: 0 700 14 602

За допълнителна информация Сервие Медикал ЕООД, София 1000, бул. „Цар Освободител“ № 14 тел.: 02/921 57 00, факс: 02/921 57 50, e-mail: office.bulgaria@servier.com

Ако считате, че сте наблюдавали нежелана лекарствена реакция при употреба на продукт на Сервие, моля, свържете се с нас на e-mail: pharmacovigilance.bg@servier.com, тел.: 02/921 57 55; или факс: 02/921 57 38