



## Praktičan vodič za aktivniji život

za osobe s metastatskim  
kolorektalnim karcinomom

Program MojaVježba

# Dobrodošli u program MojaVježba!

MojaVježba je dio programa SHAPE, koji osobama oboljelima od metastatskog kolorektalnog karcinoma (mCRC) i njihovim obiteljima pruža podršku u svakodnevnom životu. Ova je knjižica pripremljena u suradnji s osobama oboljelima od raka, stručnjacima za liječenje raka kao i stručnjacima za tjelovježbu kod raka.

**Uvijek je dobar trenutak da učinite kretanje dijelom svoga života.** Naime, nekoliko je ispitivanja pokazalo da više kretanja može imati mnogobrojne korisne učinke na tjelesno zdravlje, raspoloženje i kvalitetu života osoba oboljelih od raka.

Program MojaVježba pomoći će Vam da tijekom razdoblja od 8 tjedana kretanje – uključujući tjelesnu

aktivnost i tjelovježbu – postane dijelom Vašeg svakodnevnog života. Cilj je da se uz pomoć programa MojaVježba počnete **više kretati**.

Dan za danom, tjedan za tjednom bilježite kako se osjećate u svom tjednom planeru. Jeste li danas skuhalili ručak? Jeste li otišli u šetnju ili izašli u vrt? Jeste li isprobali plan tjelovježbe iz programa MojaVježba?

Vaša razina aktivnosti ovisit će o tome kako se osjećate – bit će dana kada ćete moći napraviti više i onih kada ćete moći manje. Zlatno je pravilo da **slušate svoje tijelo**.

**Radite ono što možete, a kada možete više – radite više!**

*Upravljački odbor inicijative SHAPE (pogledajte 25. stranicu)*

# Prije nego što započnete, zapamtite ova 4 pravila:

## STRPLJENJE

**Budite strpljivi.** Svaka je osoba drugačija. Zapamtite da za sve treba vremena! Započnite polako i izdvojite vrijeme za odmor.

## POSTUPNOST

**Postupno povećavajte intezitet aktivnosti.** Kad mislite da možete, isprobajte nove stvari. Uvijek slušajte svoje tijelo i prema potrebi prilagodite svoje aktivnosti.

## POZITIVAN STAV

**Usredotočite se na pozitivne stvari.** Bilježite svoja postignuća. Čak i ako ste planirali 30minutnu šetnju, a napravili samo jedan korak... to je korak u pravom smjeru.

## USTRAJNOST

**Ne odustajte.** Čak i minimalna aktivnost može biti korisna. Budite predani cilju da tijekom sljedećih osam tjedana učinite program MojaVježba dijelom svoga života.

SAVJET

**Uključite prijatelje i obitelj.** Bit ćete poticaj jedni drugima i ljudima oko sebe.

# Zašto je kretanje važno?



Znanstveni dokazi govore u prilog potencijalnim korisnim učincima tjelesne aktivnosti i tjelovježbe u svim fazama skrbi o bolesnicima s rakom.

## POZITIVNE EMOCIJE

Tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na Vaše raspoloženje i pomoći Vam da se lakše nosite s tegobama poput depresije ili tjeskobe. Usto može povećati Vaše samopouzdanje i samostalnost.<sup>1-3</sup>

## CJELOKUPNO BLAGOSTANJE

Kretanje može poboljšati cjelokupnu kvalitetu života, koja uključuje tjelesno, psihičko i društveno blagostanje.<sup>1,2,4</sup>

## PREŽIVLJENJE

Dokazi pokazuju da povećana tjelesna aktivnost može produljiti život bolesnika s metastatskim kolorektalnim karcinomom.<sup>19</sup>

## SNAŽNO SRCE I MIŠIĆI

Kretanje Vam može pomoći da očuvate i poboljšate snagu srca i mišića prije, tijekom i nakon liječenja.<sup>2,4-13</sup>

## UBLAŽAVA NUSPOJAVE

Tjelesna aktivnost može ublažiti neke od nuspojava terapije za rak, primjerice umor i bol u zglobovima.<sup>2,4,68,14-18</sup>

## ZDRAVLJE KOSTIJU

Trening snage (aktivnosti koje jačaju mišiće) može pozitivno utjecati na zdravlje kostiju.<sup>20</sup>

### SAVJET

**Stvorite ambijent koji Vam najbolje odgovara:** slušajte glazbu, izađite, isprobajte nove stvari, razmislite o tome što VI želite raditi!



# Predstavljamo program MojaVježba

Svaka je osoba oboljela od raka drugačija – a i stanja se mijenjaju iz dana u dan. Tijekom razdoblja od osam tjedana nastojte učiniti kretanje dijelom svoga života na način koji Vama odgovara.

Bit će dana kada ćete moći biti aktivniji, ali i onih kada će Vam trebati odmor. Uz program MojaVježba razina aktivnosti ovisi o tome kako se toga dana osjećate.

Što danas možete raditi?

SAVJET

**Svaki dan radite ono što možete. Kad možete više, napravite više.**

Program MojaVježba prvi je korak: pružit će Vam čvrst temelj na kojemu ćete moći dalje graditi tjelesnu aktivnost.



## Dan za odmor

**Bit će dana kad će Vam možda biti teško uopće se pomaknuti.**

Ako mislite da možete, mogli biste pokušati:

- čitati knjigu
- gledati televiziju ili pogledati film s prijateljima ili obitelji
- skuhati obrok postupno, u nekoliko faza tijekom dana
- složiti opranu odjeću




## Dan za tjelesnu aktivnost

**To uključuje sve što Vas pokreće.** Mogli biste pokušati:

- otići u laganu šetnju u obližnji park s prijateljima – ili psom!
- izaći u vrt
- otići u kupovinu namirnica

Započnite lagano, a zatim postupno povećavajte količinu aktivnosti. Neka Vam cilj bude 30 minuta tjelesne aktivnosti na dan, bilo odjednom ili u više navrata tijekom dana.

 Cilj: 30 minuta na dan




## Dan za tjelovježbu

**Tjelovježba možda zvuči zastrašujuće, ali zapravo se odnosi na bilo koju aktivnost koja malo više pokreće Vaše tijelo.** Mogli biste isprobati:

- plan tjelovježbe iz programa MojaVježba (na kraju ove knjižice)
- žustro hodanje ili trčanje
- plivanje
- korištenje sprava za vježbanje

Započnite lagano, a zatim postupno povećavajte trajanje tjelovježbe dok ne dođete do 30 minuta. Nastojte vježbati dvaput tjedno.

 Cilj: 30 minuta na dan


 Za početak: 10 minuta na dan




## Dan kad se osjećate najbolje

**Nastojte biti tjelesno aktivni 30 minuta.** To uključuje sve što Vas pokreće. Svjesno odlučite više se kretati. Svaki je pokret koristan!

**Osim toga, za cilj si postavite i 30 minuta tjelovježbe:** Probajte u cijelosti odraditi jedan od planova tjelovježbe iz programa MojaVježba. Sljedeći put probajte odraditi onaj drugi!

 30 minuta na dan

 30 minuta na dan

**Kako se kretati?** Za više ideja pogledajte prijedloge na kraju ove knjižice.

# Moja Vježba: tjedni planer

## SAVJET

**Isprobajte nove stvari.** Raznovrsnost pokreta dobra je za Vaše zdravlje i blagostanje. Najvažnije je da uživajte.

U ovaj planer bilježite svoje kretanje dan za danom, tjedan za tjednom. Kako ste se danas osjećali? Kojom ste se aktivnošću bavili?

Uvijek slušajte svoje tijelo i zapamtite da će ponekad biti potrebne određene prilagodbe.

**Probajte!**

## AKTIVNI PONEDJELJAK

---

Započnite  
tjedan **pokretom**

## UTORAK

## LAGANA SRIJEDA

---

**Lagana srijeda**  
izvrstan je dan  
za šetnju

## ČETVRTAK

## VESELI PETAK

---

**Veseli je petak –**  
učinite nešto što će  
Vas razveseliti

## SUBOTA

## LIJENA NEDJELJA

---

Ne zaboravite na  
**odmor**

# Moja Vježba: česta pitanja

## Je li program Moja Vježba siguran?

Program Moja Vježba osmišljen je na temelju smjernica za tjelovježbu kod raka i sigurna je polazišna točka koja će Vam pomoći da učinite kretanje dijelom svoga života.

Razina Vaše aktivnosti ovisit će o tome kako se taj dan osjećate – bit će dana kada ćete moći napraviti više i onih kada ćete moći manje. Zlatno je pravilo da slušate svoje tijelo. Ako osjećate bol, nelagodu ili umor, tada trebate usporiti ili stati. Ako se tegobe nastave, ocijenite svoje aktivnosti i razmislite o uvođenju određenih promjena. Bilo bi dobro da razgovarate s liječnikom ili medicinskom sestrom prije nego što počnete provoditi program Moja Vježba ili ako osjećate bol, nelagodu ili umor.

## Hoće li tjelovježba utjecati na moje liječenje?

Tjelovježba tijekom liječenja može imati pozitivne učinke, poput očuvanja zdravlja srca i snage mišića. Neke biste oblike tjelovježbe možda trebali izbjegavati tijekom liječenja, stoga razgovarajte s medicinskom sestrom ili liječnikom prije nego što počnete provoditi.

## Mogu li zamoliti druge za pomoć?

Naravno. Pronađite prijatelja ili člana obitelji koji Vam može i želi praviti društvo. Dobro ćete se zabaviti, a možda čak i biti poticaj jedan drugome ili ljudima oko sebe.

## Kako da učinim kretanje dijelom svoje svakodnevice?

Predvidite vrijeme za kretanje u svom tjednom planeru. Cilj je da se krećete na način koji Vama odgovara!

## Kako da učinim tjelesnu aktivnost i tjelovježbu zabavnijima?

Razmislite o tome što biste htjeli raditi. Možete slušati glazbu dok vježbate ili pak pokušati uključiti prijatelje u svoje aktivnosti. Možete isprobati različite oblike kretanja. Raznovrsnost pokreta pridonosi Vašem zdravlju i blagostanju. Najvažnije je da uživajte!

Za više ideja pogledajte prijedloge na kraju ove knjižice

# Sigurnost prije svega

Tijekom liječenja i razdoblja oporavka možda ćete ponekad morati prilagoditi intenzitet svoje aktivnosti.

Prije nego što započnete bilo kakav program tjelesne aktivnosti ili tjelovježbe, uvijek trebate razgovarati s liječnikom ili medicinskom sestrom, osobito ako ste imali kirurški zahvat.

Primjerice, možda ćete morati prilagoditi svoje aktivnosti:<sup>21</sup>

- ako imate **vrlo niske razine željeza** (tešku anemiju) – trebate izbjegavati intenzivniju tjelovježbu, ali možete nastaviti sa svakodnevnim tjelesnim aktivnostima
- ako imate smanjenu **spособnost borbe protiv infekcija** (oslabljen imunitet) – trebate izbjegavati javne teretane i bazene
- ako ste **izrazito umorni** (iscrpljeni) – bilo bi dobro da započnete lagano, a zatim postupno povećavate količinu aktivnosti
- ako primete **terapiju zračenjem** – trebate izbjegavati plivanje
- ako imate **kateter ili sondu za hranjenje** – trebate izbjegavati plivanje i vježbe usmjerene na mišiće koji se nalaze u području katetera/sonde
- ako **uz rak imate i više drugih bolesti** – trebate razmotriti prilagođen program u dogovoru s liječnikom ili medicinskom sestrom
- ako patite od **gubitka osjeta u šakama ili stopalima** (periferna neuropatija) – trebali biste biti oprezniji pri izvođenju određenih pokreta zbog slabosti ili gubitka ravnoteže

SAVJET

**Nikad nemojte zaboraviti zašto ovo radite.**  
Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na Vas, Vašu obitelj i prijatelje.

# Moja Vježba: svjedočanstva bolesnika



Marija Babić 37godišnja je bivša računovotkinja i majka dvoje djece, kojoj je u prosincu 2016. dijagnosticiran rak debelog crijeva stadija IV. Tjelovježba je oduvijek bila važan dio njezina života. Štoviše, samo dan prije dijagnoze otrčala je utrku na 10 km. „Održavanje kondicije pomoglo mi je u pripremi i oporavku od brojnih velikih operacija tijekom proteklih nekoliko godina“, objašnjava. „Osim toga, tjelovježba mi pomaže ublažiti umor i tjeskobu tijekom liječenja.“

„Samo kad trčim osjećam se slobodnom jer jedino o čemu u tom trenutku mogu razmišljati jest kako otrčati tih 5 ili 10 km, bez obzira na to koliko će mi vremena trebati. To mi razbistri um“, kaže Marija. „Oduvijek postoji zabluda da liječenje raka znači da trebate živjeti pod staklenim zvonom i ne naprezati se, no ja zapravo želim biti zagovornik tjelovježbe jer ona poboljšava kvalitetu života, a i pridonosi psihikom zdravlju.“

Marija je zbog liječenja imala određenih komplikacija i nuspojava, pa je morala prilagoditi svoj pristup tjelovježbi: „Zbog liječenja mi je oslabio osjet u stopalima – stanje se poboljšava, no vjerojatno se nikad neće potpuno oporaviti. Stoga teško osjećam kako trčim i moram naučiti svoje tijelo da trči na drugačiji način, što nije lako.“

Mariji je uvelike pomoglo to što je u svoje treninge uključila supruga i djecu. „Činjenica da smo svi zajedno aktivni kao obitelj pomaže mi da ostanem motivirana, a i oni se osjećaju uključanima u moje liječenje.“

Marko Horvat ima 74 godine i prije godinu dana dijagnosticiran mu je kolorektalni karcinom stadija IV. Uživa u vrtlarenju i jako je ponosan na voće i povrće koje uzgaja. „Oduvijek volim raditi u vrtu, pa je tako jedna od prvih stvari koje sam pomislio nakon dijagnoze raka bila kako ću odraditi sve poslove koji me očekuju tijekom jeseni.“

„Prije kirurškog zahvata započeo sam kemoterapiju i radioterapiju, koje su me iscrpile. Osjećao sam se vrlo umornim i bolesnim. Sin i njegova obitelj inzistirali su na tome da se odmaram, a činjenica je i da sam ponekad jedva mogao ustati iz kreveta. No, bilo je dana kad sam se osjećao bolje i htio izaći, no oni su čvrsto ustrajali u tome da se ne smijem umarati, što nije bilo nimalo nalik meni, pa sam se osjećao prilično potištenim i odsječenim od svijeta.“

Nakon kirurškog zahvata, Marko je počeo primati terapiju koja se uzima kroz usta. „Premda je bolnički tim bio predivan, jedva sam čekao da se vratim kući i vrtu, o kojem se brinuo moj susjed dok se ja nisam osjećao dobro.“ Markova je obitelj bila zabrinuta i smatrala da se ne bi smio previše naprezati, što je dovelo do određene napetosti među njima. „Htio sam se vratiti normalnom životu i – koliko je to moguće – zaboraviti da imam rak. Znam da su se brinuli za mene, no bio sam frustriran pa sam pitao medicinsku sestru smijem li malo čeprkati po vrtu – već je bilo proljeće i htio sam posijati sjeme kako bih na ljeto imao povrća.“



Medicinska sestra podržala je Markov plan i razgovarala s njegovim sinom da ga umiri. „Bila je sjajna. Rekla je da ne smijem pretjerivati i da se prilagodim tome kako se toga dana osjećam. Ima dana kada ne mogu raditi teške poslove, no imam sjajnog susjeda koji mi pomaže i dobro je ponovno se osjećati korisnim. Ove je godine vrijeme bilo izvrsno pa imamo rekordnu berbu bobičastog voća u kojem moj sin, unatoč dilemama koje imao, ipak jako uživa!“

# MojaVježba: gdje pronaći više informacija

## Europsko društvo za liječenje raka probavnog sustava (DiCE)

Daje glas osobama koje boluju od svih oblika raka probavnog sustava (uključujući kolorektalni karcinom). Organizacija pruža podršku bolesnicima i njihovim njegovateljima.

<https://digestivecancers.eu>

## Globalno društvo za borbu protiv raka debelog crijeva

Nastoji riješiti niz problema povezanih s liječenjem kolorektalnog karcinoma i zdravstvenom skrbi općenito. Surađuje s više od 40 organizacija bolesnika diljem svijeta.

<https://www.globalcca.org>

## WebMD

Ako želite saznati više o metastatskom kolorektalnom karcinomu, WebMD daje informacije o toj bolesti, uključujući dijagnozu i testove, liječenje i skrb, život i suočavanje s bolešću te podršku i izvore.

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

## Europski registar stručnjaka za tjelovježbu (EREPS)

Ako tražite potporu osobnog trenera, pripazite da on ima sve potrebne akreditacije u skladu s propisima u Vašoj zemlji. EREPS je neovisan registar instruktora, trenera i voditelja koji djeluju na području zdravlja, tjelesne kondicije i tjelesne aktivnosti u Europi.

<https://www.ereps.eu>



# Kako se kretati?

## TJELESNA AKTIVNOST

15. – 16. stranica

Mnogo je različitih oblika tjelesne aktivnosti koje možete isprobati. Idite dan po dan i uvijek slušajte svoje tijelo.

## TJELOVJEŽBA

17. – 24. stranica

Planove tjelovježbe iz programa MojaVježba osmislio je stručnjak za tjelovježbu i rehabilitaciju kod raka. Vježbe su oblikovane tako da Vam povećaju sigurnost i samopouzdanje koji su potrebni za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.



# Tjelesna aktivnost



## Slušajte svoje tijelo – ono će Vam reći sve što trebate znati.

Ako Vam se čini da se osjećate ili izgledate bolje, postupno povećavajte intezitet aktivnosti. Ako pak osjećate bol, nelagodu ili umor, usporite ili stanite. Ako se tegobe nastave, ocijenite svoje aktivnosti i prilagodite ih.



**Izadite u vrt** ili otidite u obližnji park  
– uživajte u svježem zraku i suncu!



**Družite se s ljudima.** Pronađite prijatelje koje ćete moći uključiti u svoje aktivnosti. Jedni ćete drugima biti motivacija i poticaj.



**Probajte uvesti dan za hodanje**  
– Iskoristite priliku da hodate malo brže nego inače. Možete se čak priključiti skupini za rekreativno hodanje.



**Povežite se s lokalnom skupinom za podršku oboljelima od raka.**  
Ako dogovorite konkretan termin, veća je vjerojatnost da ćete uistinu i otići na sastanak s njima.



**Izvedite psa u 30minutnu šetnju**  
– Ako nemate psa, možete zamoliti prijatelja da Vam dopusti da izvedete njegova ljubimca u šetnju!



**Prošetajte do sljedeće autobusne postaje.** Stojte, nemojte sjediti.

# Planovi tjelovježbe iz programa MojaVježba

Oba plana tjelovježbe iz programa MojaVježba osmišljena su tako da pozitivno djeluju na sve najvažnije mišićne skupine u tijelu, poboljšaju držanje i povećaju:

- snagu
- fleksibilnost
- motoričke sposobnosti (koordinaciju, ravnotežu, pokretljivost)
- raspon pokreta

**Možete odabrati koji od dva plana tjelovježbe iz programa MojaVježba želite odraditi određenog dana.**



## Zapamtite:

- Usredotočite se na ono što radite
- Zadržite kontrolu nad svojim pokretima
- Slušajte svoje tijelo – ono će Vam reći sve što trebate znati
- Postupno pojačavajte intenzitet tjelovježbe – započnite polako, a kad možete više, radite više!

## Kako izvoditi planove tjelovježbe iz programa MojaVježba

Započnite vježbama koje možete izvesti i postupno povećavajte broj ponavljanja svake vježbe.

Ako se dobro osjećate, možete pokušati ubrzati pokrete. Prema potrebi možete i produljiti ili skratiti pauze za odmor.

Svaku biste vježbu po mogućnosti trebali ponoviti osam puta prije nego što prijeđete na sljedeću.

Za neke su vježbe navedene upute za napredniju verziju.

# Plan tjelovježbe 1



## Osnovni čučanj

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini ramena. Opustite ruke i ramena.
2. Čučnite podižući pritom obje ruke do visine ramena.
3. Vratite se u početni položaj tako da spustite ruke i uspravite se.

## Korak uz širenje ruku

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Postavite ruke ispred sebe u visini ramena i spojite dlanove.
2. Zakoračite jednom nogom unatrag i istodobno raširite ruke.
3. Vratite se u početni položaj tako da zakoračite naprijed i vratite ruke ispred tijela. Odmah ponovite vježbu na drugoj strani, tako da izmjenjujete noge..

**Napredna verzija:** Savijte koljena tako da koljeno stražnje noge bude tik do poda.



## Spuštanje niz nogu

1. Držite se za stolicu i stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova.
2. U jednom se pokretu sagnite spuštajući dlan niz vanjsku nogu i dižući drugu nogu iza sebe.
3. Vratite se u početni položaj tako da se uspravite povlačeći dlan uz nogu prema gore. Napravite vježbu prvo na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.

**Napredna verzija:** Podignite stražnju nogu i spustite trup tako da tijelo čini ravnu liniju od glave do pete.



### Iskorak uz okret

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Postavite ruke ispred sebe u visini ramena i spojite dlanove. Pogledom pratite ruke.
2. Iskoračite, a zatim zakrenite kralježnicu pomičući ruke najprije prema prednjoj nozi, a zatim preko nje ustranu. Nastavite pogledom pratiti ruke.
3. Vratite ruke ravno ispred sebe i zakoračite natrag u početni položaj. Nastavite pogledom pratiti ruke. Odmah ponovite vježbu na drugoj strani, tako da stalno mijenjate smjer.



### Križna vježba

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini ramena. Podignite i ispružite jednu ruku ustranu i usmjerite pogled prema njoj.
2. Držeći podignutu ruku ispruženom, zakrenite kralježnicu i pognite se u struku tako da dodirnete suprotno koljeno. Nastavite pogledom pratiti ruku.
3. Vratite se u početni položaj tako da ponovno podignete ruku, neprekidno je prateći pogledom. Napravite vježbu najprije na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.



### Rotacija u stajaćem položaju

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Postavite ruke ispred sebe u visini ramena i spojite dlanove. Pogledom pratite ruke.
2. Zakrenite kralježnicu u jednu stranu i glavom pratite ruke.
3. Zatim zakrenite kralježnicu u suprotnu stranu, prateći stalno ruke pogledom.



### Sklek uza zid

1. Stanite uspravno licem okrenutim prema zidu. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Stavite dlanove na zid tako da su u ravnini ramena. Tijelo držite ravno.
2. Savijte laktove kao da radite sklek, primičući tijelo zidu.
3. Ispružite ruke i vratite se u početni položaj.



### Balans na jednoj nozi

1. Stanite uspravno i držite se za stolicu. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Održavajte ravnotežu na nozi bližoj stolici.
1. Savijte koljeno druge noge pa je ispružite ispred sebe. Napravite vježbu najprije na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.

**Napredna verzija:** Nemojte se držati za stolicu.

**Napravite pauzu u trajanju do jedne minute. Ako mislite da možete, pokušajte ponoviti sve vježbe.**

# Plan tjelovježbe 2



## Golferski čučanj

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini ramena. Spojite dlanove i podignite ruke ustranu. Pogledom pratite ruke.
2. U jednom pokretu vratite ruke ravno ispred sebe dok se spuštate u čučanj. Ruke držite ispruženima. Gledajte u ruke i kratko ostanite u tom položaju.
3. Uspravite se i podignite ruke u drugu stranu. Nastavite pogledom pratiti ruke.

**Napredna verzija:** Spustite se u dublji čučanj tako da su bedra paralelna s podom.



1

## Čučanj uz iskorak

1. Držite se za stolicu i stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova, a jedna noga je ispred druge.
2. Savijte koljena i spustite se prema podu držeći gornji dio tijela uspravnim. Težina treba biti na peti prednjeg stopala.
3. Ispružite noge i vratite se u početni položaj. Napravite vježbu najprije na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.

**Napredna verzija:** Savijte koljena tako da koljeno stražnje noge bude tik do poda i/ili nemojte se držati za stolicu.



3

## Zabacivanje noge unatrag

1. Stanite uspravno i držite se za stolicu. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Održavajte ravnotežu na nozi bližjoj stolici.
2. Podignite petu prema stražnjici.
3. Vratite se u početni položaj. Napravite vježbu najprije na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.

**Napredna verzija:** Nemojte se držati za stolicu.



5

## Iskorak uz podizanje ruku

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Ruke i ramena su opušteni.
2. U jednom pokretu iskoračite naprijed i podignite ruke ustranu do visine ramena.
3. Vratite se u početni položaj tako da zakoračite unatrag i istodobno spustite ruke uz tijelo. Odmah ponovite vježbu na drugoj strani, tako da izmjenjujete noge.

**Napredna verzija:** Savijte koljena tako da koljeno stražnje noge bude tik do poda.



6

## Korak unatrag

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini ramena. Isprepletite šake iza leđa.
2. Zakoračite unatrag držeći šake isprepletenima iza leđa.
3. Vratite se u početni položaj tako da zakoračite unaprijed. Napravite vježbu najprije na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.

**Napredna verzija:** Savijte koljena tako da koljeno stražnje noge bude tik do poda.



## Iskorak ustranu

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Ruke su ispružene ispred Vas, u visini ramena.
2. Iskoračite ustranu tako da su Vam koljeno i nožni prsti usmjereni prema naprijed. Ruke držite podignutima ispred sebe.
3. Vratite se u početni položaj. Odmah ponovite vježbu na drugoj strani, tako da izmjenjujete noge.

**Napredna verzija:** Napravite veći iskorak ustranu.



### Rotacija koljena

1. Stanite uspravno i držite se za stolicu. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Održavajte ravnotežu na nozi bližoj stolici.
2. U jednom tečnom pokretu napravite krug koljenom podignute noge tako da ga pomaknete najprije prema naprijed, a zatim ustranu, unatrag, pa u početni položaj.

**Napredna verzija:** Nemojte se držati za stolicu.

7

### Otklon ustranu i iskorak (jednostrani)

1. Stanite uspravno. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Ruke i ramena su opušteni
2. Dlanom klizite niz vanjski dio bedra. Uspravite se, a zatim iskoračite naprijed i podignite ruke do visine ramena.
3. Vratite se u početni položaj tako da zakoračite unatrag istodobno spuštajući ruke. Napravite vježbu najprije na jednoj, a zatim na drugoj strani, uz jednak broj ponavljanja.

**Napredna verzija:** Savijte koljena tako da koljeno stražnje noge bude tik do poda.



**Napravite pauzu u trajanju do jedne minute. Ako mislite da možete, pokušajte ponoviti sve vježbe.**



“Moji planovi tjelovježbe uključuju sve najvažnije skupine mišića i obrasce kretanja i oblikovani su tako da poboljšaju držanje. Cilj im je stvoriti nužne temelje za snažnije i gipkije tijelo koje može samopouzdanu obavljati svakodnevnih aktivnosti i druge oblike tjelovježbe.”

– Mark Wild, kondicijski trener,  
stručnjak za rehabilitaciju i tjelovježbu kod raka

**MojaVježba je dio programa podrške za bolesnike pod nazivom SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences).** Taj se projekt provodi u suradnji sa stručnjacima za liječenje raka, a cilj mu je preobraziti živote bolesnika s metastatskim kolorektalnim karcinomom (mCRC) i njihovih obitelji. Program SHAPE provodi se uz neograničenu financijsku potporu tvrtke Servier.

### Upravljački odbor inicijative SHAPE čine:

- **Supredsjedatelj:** prof. Julien Taieb, HEGP, Francuska (onkolog)
- **Supredsjedatelj:** prof. Alberto Sobrero, IRCCS, Italija (onkolog)
- Dr. Alexander Stein, Sveučilišni centar za liječenje raka, Njemačka (onkolog)
- Zorana Maravić, Direktorica odjela za razvoj skupina i projekata, Europsko društvo za liječenje raka probavnog sustava (*Digestive Cancers Europe*)
- Sarah Dauchy, Odjel za psihoonkologiju Instituta Gustave Roussy, Francuska (onkološki psiholog)
- Claire Taylor, Bolnica St Mark's, UK (onkološka medicinska sestra)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Njemačka (bolnički ljekarnik specijaliziran za onkološku terapiju)

Program MojaVježba razvijen je u suradnji s kondicijskim trenerom i stručnjakom za tjelovježbu i rehabilitaciju kod raka, Markom Wildom iz Londona (UK)

## Reference

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.