



**ZALECENIA PREHABILITACYJNE Z ZAKRESU FIZJOTERAPII  
DLA PACJENTÓW LECZONYCH ONKOLOGICZNIE**

Celem prehabilitacji pacjentów onkologicznych jest optymalne, kompleksowe przygotowanie organizmu do planowanego leczenia chirurgicznego, chemioterapii, radioterapii. Nadrzędnym zadaniem fizjoterapii w procesie prehabilitacji jest uzyskanie u pacjenta jak najmniejszego spadku sprawności i wydolności fizycznej podczas leczenia.

Z pacjentem w ramach fizjoterapii pracujemy jeszcze przed rozpoczęciem leczenia onkologicznego, by poprawić jego wydolność i sprawność organizmu. Zalecamy wykonywanie gimnastyk ogólnousprawniających wraz z gimnastyką oddechową 2x dziennie oraz minimum 20 – 30 minutowy spacer na świeżym powietrzu każdego dnia.

**Ćwiczenie 1**

Gimnastyka oddechowa: Krótki WDECH – nosem, długi WYDECH – ustami. 3-4x

**Ćwiczenie 2**

Pozycja wyjściowa: siadamy na krześle, ramiona opuszczamy wzdłuż tułowia. Ruch: unoszenie barków w górę – powrót do pozycji wyjściowej.

**Ćwiczenie 3**

Pozycja wyjściowa: jak w ćwiczeniu 1. Ruch: krążenia barków w przód.

**Ćwiczenie 4**

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Ruch: Krążenia barków w tył.

**Ćwiczenie 5**

Gimnastyka oddechowa: Krótki WDECH – nosem, długi WYDECH – ustami. 3-4x

**Ćwiczenie 6**

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Ruch: wyprost nogi w kolanie. Ruch naprzemienny.



### **Ćwiczenie 7**

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Ruch: przyciąganie kolana do brzucha. Ruch naprzemienny.

### **Ćwiczenie 8**

Pozycja wyjściowa: siadamy na krześle, dłonie splecione. Ruch: wznos ramion przodem w górę – powrót do pozycji wyjściowej.

### **Ćwiczenie 9**

Gimnastyka oddechowa: Krótki WDECH – nosem, długi WYDECH – ustami. 3-4x

### **Ćwiczenie 10**

Pozycja wyjściowa: siadamy na krześle, dłonie splecione. Ruch: krążenia ramion w przód. 10X

### **Ćwiczenie 11**

Pozycja wyjściowa: siadamy na krześle, dłonie splecione. Ruch: krążenia ramion w tył. 10X

### **Ćwiczenie 12**

Gimnastyka oddechowa: Krótki WDECH – nosem, długi WYDECH – ustami. 3-4x

Wersja wideo gimnastyki dostępna jest pod adresem:

<https://onkologia.szczecin.pl/prehabilitacja-2/>

oraz na kanale ZCO na YouTube: <https://tiny.pl/ws2d7>

Opracowali: mgr fizjoterapii Ilona Charęza  
mgr fizjoterapii Artur Wojda



*Pacjenci wymagający wizyty w Poradni Prehabilitacyjnej, kierowani są tam przez lekarza lub koordynatora leczenia. W pierwszej kolejności do poradni trafiają pacjenci z nowotworami w obrębie układu pokarmowego. Wizyty ustalane są osobiście w Punkcie Informacyjnym Przychodni Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii (bud. nr 8 Centrum Diagnostyki i Terapii Chorób Piersi lub telefonicznie pod nr tel. 91 425 14 10).*

---