

Bersenam semasa dan selepas rawatan barah



Bersenam, secara amnya, telah terbukti bermanfaat bagi kesihatan fizikal dan mental anda. Selain meningkatkan peredaran dan menguatkan otot dan tulang, ia meningkatkan tahap pergerakan, keseimbangan dan tenaga anda, di samping membantu anda mengekalkan atau mencapai berat badan yang sihat. Di samping itu, ia membantu anda mengatasi tekanan, kegelisahan dan kemurungan, dan meningkatkan harga diri anda.

Senaman dan barah

Setelah disahkan menghidap barah, ramai orang mungkin tertanya-tanya bolehkah mereka meneruskan rutin senaman mereka, atau malah mula bersenam.

Sebenarnya, penyelidikan telah menunjukkan banyak manfaat bersenam pada orang yang menghidap barah, sama ada semasa atau selepas rawatan barah.

Beberapa manfaatnya termasuklah:

- Mengurangkan keletihan yang berkaitan dengan barah
- Mengurangkan risiko penyakit kronik
- Mengurangkan risiko barah baru
- Mengurangkan kesan sampingan rawatan (misalnya rasa lemah, bengkak anggota badan)
- Meningkatkan kemampuan anda untuk menyelesaikan rawatan barah anda

- Meningkatkan kelangsungan hidup untuk beberapa barah (misalnya barah payudara, prostat dan kolorektal)
- Meningkatkan fungsi jantung dan tulang
- Meningkatkan mood dan rasa kesejahteraan
- Mengawal berat badan, dan dengan itu mengurangkan risiko pengulangan barah terutamanya untuk barah payudara, usus besar dan prostat

Senaman jenis apa?

Garis panduan latihan senaman menyarankan sekurang-kurangnya 150 minit senaman aerobik intensiti sederhana seminggu (dengan setiap sesi berlangsung sekurang-kurangnya 10 minit) dan latihan ketahanan sekurang-kurangnya 2 hari tidak berturut-turut seminggu.

Senaman aerobik menggunakan kumpulan otot yang besar dan menyebabkan degupan jantung anda meningkat semasa melakukan aktiviti. Senaman aerobik intensiti sederhana akan membuat anda bernafas lebih kencang daripada biasa tetapi anda masih dapat bercakap dalam ayat-ayat pendek. Contohnya termasuk menunggang basikal, berenang atau berjalan pantas.

Ingatlah untuk memanaskan badan sebelum setiap sesi dengan melakukan ayunan lengan atau berbaris di tempat sama. Regangan lembut boleh dilakukan untuk menyejukkan diri selepas sesi senaman anda.

Senaman ketahanan atau kekuatan menggunakan berat atau daya tahan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot anda, di samping kekuatan tulang anda. Latihan ini dapat dilakukan dengan kaedah berikut:

- Berat badan anda sendiri (misalnya senaman duduk dan berdiri, menaiki tangga, push up dan bercangkung)
- Angkat berat bebas seperti dumbel (misalnya mengangkat dumbel kecil)
- Lain-lain (seperti menggunakan mesin senaman dan tali tahan elastik)

Bagaimana boleh saya mulakan?

Mula secara sedikit-sedikit dan perlahan. Aktiviti fizikal anda harus meningkat secara beransur-ansur dari masa ke masa, terutamanya jika anda tidak biasa bersenam sebelumnya. Tidak dinasihatkan untuk melakukan terlalu banyak senaman sekaligus, kerana mungkin terlalu berat untuk tubuh anda. Berjalan kaki selama 10 minit 2 hingga 3 kali seminggu mungkin merupakan permulaan yang baik – kemudian cuba lakukan sedikit lagi setiap kali. Seberapa boleh, cuba kurangkan gaya hidup sedentari (misalnya banyak duduk atau berbaring sahaja untuk jangka masa panjang).

Sekiranya anda sudah melakukan rutin senaman yang teratur, berusahalah untuk melakukannya sebanyak mungkin. Untuk latihan kekuatan, pertimbangkan untuk berjumpa dengan jurulatih senaman bagi membimbing anda melalui penggunaan peralatan senaman dan juga merancang rejim latihan yang khusus untuk anda. Anda juga dapat mengakses program dan sumber latihan masyarakat untuk menjadikan perjalanan senaman anda lebih menarik (misalnya [HealthHub](#), [ActiveSg](#))

Beberapa Perkara Yang Harus dan Tidak Harus Dilakukan:

Sentiasa berjumpa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman. Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda mengikuti rutin senaman individu:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Berpakaian dengan selesa semasa bersenam • Minum banyak air dan makan makanan yang kaya dengan protein (misalnya daging tanpa lemak, telur) supaya badan anda dapat pulih selepas bersenam • Jadikan bersenam sebagai sebahagian daripada kehidupan seharian anda, misalnya dengan berkebun, melakukan kerja-kerja rumah, atau menggunakan tangga dan bukannya lift. • Jadikan sesi senaman anda menyeronokkan. Dengar muzik semasa bersenam atau bersenam bersama rakan atau keluarga anda untuk menambah semangat kepada anda. • Paras tenaga anda berubah dari semasa ke semasa. Jejaki paras tenaga anda dan pilih untuk bersenam ketika anda mempunyai lebih banyak tenaga (misalnya jika anda merasa lebih bertenaga pada waktu malam, rancangkan sesi senaman anda 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan bersenam ketika anda tidak sihat (misalnya jika anda mengalami keletihan, sakit, demam yang teruk). Jangan merasa bersalah kerana kehilangan satu hari senaman, kerana rehat dan pemulihan adalah bahagian penting dari kesejahteraan anda juga. • Elakkan kolam renang (terutama ketika menjalani radioterapi) dan kawasan latihan yang padat ketika imuniti anda (jumlah darah) rendah kerana terdapat peningkatan risiko jangkitan.

<p>pada waktu malam). Jimat tenaga dengan bersenam secara ringkas atau dalam sesi-sesi yang berasingan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pertimbangkan lain-lain bentuk senaman seperti yoga dan tai chi, yang juga meningkatkan keseimbangan dan memberi kesan relaksasi.• Dapatkan bantuan pasukan penjagaan anda untuk merujuk anda kepada pakar senaman bagi memastikan anda bersenam dengan selamat, terutamanya jika anda mempunyai masalah perubatan lain, misalnya masalah jantung, masalah pernafasan, masalah otot atau sendi.	
--	--

Bila perlu mendapatkan nasihat pasukan rawatan barah anda

Anda mungkin mahu berbincang dengan doktor pakar barah atau jururawat anda mengenai rujukan kepada doktor pemulihan kami, terutamanya jika anda mempunyai masalah tertentu seperti sakit, bengkak lengan atau rasa kebas. Doktor pemulihan boleh melakukan penilaian terperinci untuk mengetahui lebih lanjut mengenai masalah anda, sebelum merancang dan menetapkan preskripsi latihan yang khusus untuk anda.

Baca lebih lanjut mengenai pemulihan di [sini](#).

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai salah satu daripada maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Sumber yang berguna

- [Majlis Barah Australia: Senaman untuk Orang yang Menghidap Barah](#)
- [Persatuan Barah Amerika: Aktiviti Fizikal dan Pesakit Barah](#)

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

**TEMASEK
FOUNDATION**



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth