



معاونت تحقیقات و فناوری

پيلاتس برای بازماندگان سرطان پستان

سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان ها در جوامع بوده و یک سوم کلیه سرطان ها در زنان را به خود اختصاص می دهد. سرطان پستان به عنوان دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان شناخته می شود. تمرین های ورزشی می تواند از راه تنظیم و تعدیل سایتوکینی، نقش حمایتی در بهبود سرطان پستان ایفا کند.

با وجود پیشرفت هایی که در روش های درمانی سرطان پستان ایجاد شده است، هنوز برخی از عوارض جانبی این درمان ها در اندام فوقانی وجود دارد و باعث اختلالاتی مانند محدودیت دامنه حرکتی، ضعف عضلانی، درد و لنف ادم می شود. این عوارض ممکن است تا ۶ سال پس از عمل ادامه یابد. به خصوص در میان زنان در سنین باروری، ناتوانی بازو به عنوان علتی برای ناتوانی عملکرد مطرح می شود.



تمرینات مبتنی بر مدار یعنی مجموعه های تمرینی متناوب که گروه های ماهیچه ای مختلف را درگیر می کنند و همچنین بین تمرین های هوازی و بی هوازی بطور متناوب تکرار می شوند وقتی با هم ترکیب می شوند یک برنامه کلی برای بهبود قدرت، استقامت، تعادل یا عملکرد ارائه می دهند.

شواهدی وجود دارد که ورزش می تواند به تسکین یا معکوس کردن این علائم کمک کند. در مطالعه ای که در سال ۲۰۲۲ انجام شده نشان داده شد که مت پيلاتس می تواند پارامترهای قدرت عضلات ابدکتور شانه راست و بازکننده تنه را پس از ۱۲ هفته مداخله و همچنین هر دو طرف جراحی و غیر جراحی قسمت فوقانی بدن را بهبود بخشد.

در مطالعه دیگری میانگین تعداد بازماندگان سرطان پستان که کارهای پیچیده را بدون مشکل پس از ۱۲ جلسه و ۲۴ جلسه انجام دادند، به طور قابل توجهی افزایش یافت. نمرات درد به طور قابل توجهی کاهش یافت و کیفیت زندگی به طور قابل توجهی پس از تمام جلسات بهبود یافت. با توجه به یافته های گزارش شده در مطالعات مورد تجزیه و تحلیل در متا آنالیز انجام شده تا ژانویه ۲۰۱۷، پيلاتس تأثیر مثبت و معناداری بر وضعیت عملکردی، خلق و خو، تناسب اندام و دور اندام فوقانی داشت.

بازماندگان سرطان پستان عوارض جانبی مداومی را پس از درمان تجربه می کنند، مانند کاهش عملکرد شانه، آتروفی عضلانی همراه با چاقی و خستگی.

پيلاتس

ورزش پيلاتس در اوایل قرن بیستم توسط جوزف پيلاتس در آلمان طراحی و تولید شد. این ورزش در سال ۲۰۰۵ در آلمان، بریتانیا و ایالات متحده آمریکا رونق گرفت. روشی که جوزف پيلاتس ابداع کرد با روش های سنتی مثل «ورزش ها و تمرینات اصلاحی» یا «ژیمناستیک طبی» در ارتباط بود.

ورزش پيلاتس یک ورزش کششی عالی با خاصیت درگیر کردن جسم و ذهن است. این ورزش برای تقویت میان تنه در بدن بسیار مؤثر است. تمرینات ورزش پيلاتس در بهبود آمادگی جسمانی کلی بدن و کنترل ذهن نیز تأثیر به سزایی دارد. در این ورزش احتمال آسیب دیدگی بسیار کمتر از سایر ورزش های شدید است.



پيلاتس و ورزش های مداری، ایجاد انگیزه می کنند و پتانسیل آن را دارند که زنان در طول درمان سرطان پستان این تمرینات را انجام دهند.

در ادامه در اثر تمرینات تنفسی پیلاتس سطح هورمون نور اپی نفرین در زمان استراحت کاهش می‌یابد که به‌نوبه خود می‌تواند باعث کاهش در ضربان قلب و فشارخون در زمان استراحت شود

این بروشور برگرفته از طرح اثر بخشی تمرینات پیلاتس بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان: مرور سیستماتیک و متا آنالیز با کد رهگیری ۴۰۱۰۰۰۰۰۱ می‌باشد. طبق نتایج بدست آمده از این طرح با استفاده از روش اثرات تصادفی متاآنالیز در گروه مداخله نشان داده شد که تمرینات پیلاتس تاثیر مثبت معناداری بر دامنه حرکتی اندام فوقانی زنان مبتلا به سرطان پستان دارند همچنین متا آنالیز بین گروه های مداخله و کنترل نیز اثر مثبت تمرینات پیلاتس را بر گروه مداخله با تمرینات پیلاتس نشان داد.



اکتبر، ماه آگاهی از سرطان پستان است و یک کمپین سالانه برای افزایش آگاهی در مورد تأثیر این سرطان است.

مطالعه مشابه دیگری در بیمارستان مطهری شیراز انجام شد که نتایج پژوهش نشان داد که تمرینات پیلاتس بر فشارخون سیستولی استراحتی بیماران مبتلا به سرطان سینه تأثیر قابل قبولی ایجاد می‌کند. در این رابطه می‌توان گفت کاهش فعالیت عصب سمپاتیک عضله، می‌تواند مسئول کاهش فشارخون باشد. چون پیلاتس شامل تمرینات ایزومتریک است به نظر می‌رسد که این تمرینات فعالیت عصب فوق را کاهش می‌دهند و به دنبال آن نیز، فشارخون کاهش می‌یابد. هرچند برای تأیید کامل این فرضیه، به تحقیقات بیشتری نیاز است. یافته‌ها نشانگر آن هستند که تمرینات پیلاتس بر ضربان قلب استراحتی بیماران مبتلا به سرطان سینه نیز تأثیر خوبی ایجاد می‌کنند و آن را کاهش می‌دهند. در این خصوص به نظر می‌رسد تنفس‌های عمیق و دیافراگمی در تمرینات پیلاتس باعث کنترل فشار روحی می‌شود و از این طریق فعالیت عصب سمپاتیک کاهش می‌یابد که خود در بهبود بسیاری از نشانه‌های مربوط به سلامتی مؤثر است.

متاآنالیز انجام شده نشان داد که تأثیر پیلاتس بر دامنه حرکتی شانه و کیفیت زندگی به طور معنی داری بیشتر از آنهایی بود که از سایر برنامه های ورزشی استفاده کرده بودند. در مطالعه ای در سال ۲۰۲۱ گروه کنترل و گروه مت پیلاتس از برخی جنبه ها بهبود یافتند، اما روش مت پیلاتس در بهبود وضعیت و تعادل بازماندگان سرطان پستان تحت هورمون درمانی موثر بود و تاکید کردند که ممکن است در توانبخشی انکولوژیک به عنوان یک نوع درمان مکمل توصیه شود.

در مطالعه ای که در سال ۱۴۰۰ در تبریز انجام شد نمونه شامل ۳۰ بیمار مبتلا به ادم لنفاوی ناشی از سرطان پستان مراجعه کننده به کلینیک لنف ادم بودند که ۱۵ نفر تحت درمان استاندارد CDT و تمرین پیلاتس ۶ هفته ای (۵روز در هفته) و ۱۵ شاهد بیمار تحت درمان استاندارد CDT به تنهایی شرکت کردند. سپس تغییرات در دو گروه بررسی شد که نتایج اثر نامطلوبی از پیلاتس نشان نداد و ورزش پیلاتس موجب بهبود آمادگی قلبی تنفسی شد.

