

Online International Breast Cancer Summit of Rehabilitation of 2016

profesionales de la salud -por

Presentador: Lou James

yo soy un apasionado de ayudar a las personas vivir como plena y activamente como sea posible después de un diagnóstico de cáncer. Como fisioterapeuta de rehabilitación del cáncer, he visto de primera mano los tratamientos contra el cáncer físicos y emocionales afecta y la enfermedad en sí misma puede tener en la vida de las personas afectadas y el las personas cercanas a ellos.

Yo soy ahora la suerte de trabajar con una red cada vez mayor de Pinc y cáncer de acero fisioterapeutas de rehabilitación que realmente están haciendo un impacto en la vida de miles de pacientes cada año. Las necesidades de rehabilitación de las mujeres sometidas a tratamiento contra el cáncer de mama y más allá están siendo documentados más en la investigación. No he estado a la Sociedad de Oncología Clínica de Australia Conferencia de la Costa de Oro. La conferencia de este año se combinó con el Clinical Trials conferencia del Grupo de Australia y Nueva Zelanda el cáncer de mama, así que había una gran mezcla heterogénea de investigación fascinante y muy relevante en la oferta. La evidencia de los beneficios de la rehabilitación y el ejercicio es muy alentador y creo que necesitamos **trabajar juntos como profesionales de la salud** en esta área de atención para extender el alcance de nuestra atención para apoyar a más personas necesitadas. Una de las cosas que he aprendido trabajando en este campo y la enseñanza de los fisioterapeutas es que las personas necesitan apoyo por **muchas**

etapas de su **tratamiento y recuperación**, y para **hacer frente a los retos actuales de la vida** después del tratamiento del cáncer.

es **Nosuficiente** con sólo hacer frente a la cicatriz o el rango de movimiento de emisión - tenemos que mirar el bienestar de toda la paciente y asegurarse de que les estamos ayudando a **alcanzar su potencial** para vivir tan activamente y completamente como sea posible fisioterapia.

voy a hablar hoy sobre la ampliación del ámbito de la atención para reducir la carga del cáncer para nuestros pacientes y se muestran los datos de la evaluación a partir de dos ejemplos de programas que hacen que alque-.

igualmente de los otros presentadores en esta cumbre internacional del cáncer de mama han mencionado los pacientes de cáncer están en riesgo de sufrir consecuencias físicas y psicosociales consecuencias de su cáncer y es el tratamiento. Con un número cada vez mayor de pacientes tratados por y que viven con cáncer, estas consecuencias pueden dejar un legado físico y mental extenuante durante muchos años. Esto puede causar estragos en la gente la confianza del cuerpo, fuerza, resistencia y sus planes de vida, la ausencia de los niños, la capacidad de trabajar a tiempo completo y lograr otros objetivos de vida-.

como Julia Rowland ha dicho Estar libres de la enfermedad - no significa necesariamente ser libre de su enfermedad. El cáncer se trata de una enfermedad crónica, la gente está bien que viven con cáncer o que viven con los efectos secundarios del cáncer.

Esta diapositiva muestra una lista de las secuelas crónicas de cáncer.

Con el fin de apoyar a los pacientes de la manera más óptima durante y después del tratamiento del cáncer se es importante entender que: en comparación con las personas que no han tenido cáncer, **los sobrevivientes de cáncer** tienen un mayor riesgo de desarrollar:

- New cánceres primarios
- Las enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Osteoporosis
- declive funcional y la
- recurrencia del cáncer
- y que su impacto es de gran alcance social, financiera y profesional implicaciones, así

Deconditioning es una de las complicaciones del tratamiento relacionados con el cáncer más prevalentes. El sistema cardiovascular locomotor, respiratorio y se ven afectados por la pérdida de condición relacionada con el cáncer y pueden causar complicaciones graves si no se maneja. No se necesita mucho tiempo para que el ciclo de la falta de condición física con la inactividad física de los tratamientos de cáncer de mama para conducir a una mayor pasivamente y aumentar el potencial de la discapacidad.

Fisioterapeutas rehabilitación para el cáncer se encuentran en una posición perfecta para dar el asesoramiento de ejercicios para aumentar la actividad física y optimizar el funcionamiento físico para las mujeres con cáncer de mama. Desafortunadamente, mucha gente se pierda en este cuidado porque si las mujeres no tienen ningún tipo de

complicaciones quirúrgicas o linfedema, etc. que a menudo no se consideran altas necesidades de rehabilitación por el sistema hospitalario y se pierda en remisión. .

Desacondicionamiento puede conducir a una espiral negativa para la salud mental de las mujeres después del cáncer de mama, así, como la disminución de la sensación de bienestar, una sensación de impotencia, y son menos propensos a pedir ayuda y conectar con los programas de ejercicio en la comunidad.

No puede enfatizar lo suficiente la importancia de la actividad física es para los pacientes con cáncer. Hay que entender que aunque la supervivencia al cáncer en sí mismo es un viaje difícil, que padecen complicaciones adicionales relacionadas con la inactividad puede hacer más difícil la recuperación, puede afectar a la supervivencia cáncer en sí mismo y puede conducir a complicaciones de por vida graves.

de este presentación de diapositivas Programa PINC y acero con gradasde Cuidado apropiado

Este enfoque de la rehabilitación es un enfoque escalonado diseñado para trabajar con un paciente desde **las primeras etapas hasta bien recuperado**. Este enfoque escalonado también es compatible con los pacientes de cáncer que acuden a rehabilitación algún tiempo después de su intervención inicial.

Programación individual es muy importante inicialmente para las mujeres con cáncer de mama, pero la serie recomendada y financiado parcialmente de 5 o 10 sesiones por lo general tiene que fluir en programación adicional de apoyo. El siguiente nivel de las

intervenciones es pequeños programas de ejercicio en grupo y Pinc y del Acero han desarrollado un programa de ponerse de pie de paleta y una pilates / yoga y cardio programa llamado. Próximos pasos. Después de la terminación de uno o ambos de estos programas se anima a las mujeres a participar en eventos de la comunidad.

Vemos ejemplos de mujeres con cáncer de mama que va a través de este programa escalonado y luego unirse a nuestro movimiento a través de eventos de recaudación de fondos del cáncer de apoyar a otros con cáncer recién diagnosticado. Es tan gratificante estar involucrado en todas las fases del programa, ver a las mujeres volver a hacer las cosas que aman y ayudar a otros que vienen detrás de ellos.

Nuestros programas de rehabilitación de cáncer Pinc & Steel se individualizan los programas de fisioterapia, pero hoy quiero hablar para más sobre el Nivel 2 -. fisioterapeutas y cómo pueden extender su apoyo en el entorno de ejercicio de grupo

¿qué es el Programa próximos pasos. Fue diseñado siguiente discusión con la Fundación de mama Cáncer de Nueva Zelanda que estaban buscando un programa de ejercicio en todo el país para apoyar a las mujeres después del cáncer de mama. Es una combinación de pilates, yoga y ejercicios de cardio utilizando un paso adelante para que pudiéramos atender a diferentes niveles dentro del grupo. También hemos incluido una "Palabra de la Semana ". ¿Cuáles fueron los conceptos tomados de los programas de Psicología Positiva para el bienestar, por lo que las mujeres se les dio una palabra como 'Gratitud' o 'Energise' y se les anima a pasar tiempo cada día de completar una actividad que apoyaría su sensación de bienestar. Se seleccionaron los

fisioterapeutas entrenados en la rehabilitación de oncología para ser entrenado para pilotar el programa de 10 semanas de sus clínicas. Era importante saber si el programa se va a cumplir con sus objetivos de apoyo a la salud y la forma física y el bienestar de las metas y para ver si era realmente factible - es decir sería una opción atractiva de rehabilitación de

11 clínicas de fisioterapia y participaron 87 mujeres con cáncer de mama completadas ambas encuestas. . (las restantes mujeres tenían otros tipos de cáncer, pero los datos voy a presentar hoy es sólo en las mujeres con cáncer de mama La edad media fue de 55 años y más del 70% asistido 8 - 10 sesiones Esta diapositiva muestra la amplia gama de tratamientos representados en el grupo que vio.

respuesta de participantes fue muy positiva con un 94% diciendo que les encantó todo el curso y casi todos ellos diciendo que se lo recomendarían a un amigo. 80% dijo que eso les hizo más interesado en conseguir encajar.

los resultados para bienestar Los indicadores defueron dramáticos con una gran disminución de los problemas de información con la fatiga, la confianza del cuerpo y la confianza general. No fueron menos espectaculares pero todavía reducciones significativas en los informes de sentimiento hacia abajo y dificultades para dormir. problemas de fatiga graves se redujo de 63% a 23% El sentimiento de ser menos confianza en mi cuerpo reducido del 55% al 21%

Uso de preguntas de lasla QLQ30 investigamos aspectos del funcionamiento diario y como se puede ver estas medidas mostraron una tendencia general de disminución. Indica fuertemente respuestas - un informado 'mucho así "disminuido significativamente las limitaciones en las actividades de ocio, la sensación de cansancio y debilidad y la necesidad de descansar. Pero lo que realmente quiero llamar su atención en estos resultados son en primer lugar las reducciones significativas en reportado sentirse tenso, preocupado e irritable - estos aspectos afectivos de bienestar son propensos a tener un efecto muy profundo sobre cómo se siente acerca de la vida el universo y todo . Por lo que estos resultados fueron muy interesantes. Sin embargo, el cambio más grande en todas las medidas que hemos evaluado fue éste - dificultades de memoria pasaron de un reporte del 38% que eran en gran medida un problema al 12,5% -. Una reducción de 2 3as

Así que en resumen a continuación, los participantes disfrutaron muchísimo el programa . Se informó de mejora de la salud general y el bienestar, y la mejora de las medidas específicas de la salud y la forma física. Los mayores cambios reportados fueron en la reducción de los problemas notificados de memoria y fatiga, pero la confianza, la confianza del cuerpo y "a veces deprimido ', la ansiedad, la preocupación y la irritabilidad todos mostraron una disminución significativa.

Muchas de las mujeres todavía son el ejercicio y se han unido a las actividades Tier3 y NZBCF es ahora la financiación de este programa a nivel nacional para los pacientes antes de Cristo.

ahora hemos formado a más fisioterapeutas para ejecutar este programa en sus clínicas y yo hemos visto abrumados con sus respuestas positivas acerca de tomar la clase y muchos me han dicho lo que han visto a sí mismos beneficios para la salud.

I ahora voy a presentar los datos de evaluación obtenidos de un piloto de standup programapaddle desarrollado para satisfacer las necesidades de ejercicio para pacientes con cáncer de mama después de su cirugía y el tratamiento inicial. Los participantes fueron seleccionados por un physiotherapist rehabilitación del cáncer Pinc antes de la inscripción para asegurarse de que estaban bien y lo suficientemente fuerte, con el equilibrio adecuado aprendizaje:.

El programa PaddleOn se divide en ocho módulos, cada uno con una rehabilitación específica y el enfoque de Equilibrio y la postura, el hombro y torácica flexibilidad, estabilidad de la base, fortalecimiento y estabilidad del hombro, el brazo y la rotación de la fuerza, el equilibrio dinámico y vueltas y la aptitud cardiovascular y la resistencia.

El programa piloto se llevó a cabo en 7 grupos diferentes, con un tamaño máximo de un grupo de 10 participantes. Estos grupos utilizan cuatro lugares diferentes que fueron elegidos debido a aguas tranquilas sin corrientes importantes

Fig.1: Los cambios positivos se observaron en la serie de preguntas relacionadas específicamente con los beneficios previstos del programa PaddleOn y motivados por la pregunta "¿Pensando en mi salud ahora, me gustaría ... ", con porcentajes decrecientes (mejora indica) con

respecto a la sensación más fuerte, mejorar el equilibrio, pasar más tiempo al aire libre, siendo capaz de sentir más relajado y recibir más apoyo de la gente que entienda cáncer de mama

mejoras en el bienestar psicológico eran también grabó con una disminución apreciable después de PaddleOn en el porcentaje de participantes que informaron tener problemas con la fatiga, sensación de menos confianza en sus cuerpos, sintiendo menos confianza en general, sensación abajo, y dificultades para dormir (Fig. 2).

las cuestiones relacionadas específicamente con cómo los participantes sentían acerca de los aspectos de la paleta de embarque mostró que el 91% eligió "Muy Cierto" o "True 'para la declaración" me encantó todo el curso ", 98% para " aprendí un montón de nuevas habilidades ", el 96% para " recomendaría este curso a un amigo ", el 84% para " me gustaría hacer más paddle ", el 81% de " me gustó mucho el apoyo social del grupo ", 82% para " Estar en el agua me permitió relajarse " , el 70% para "PaddleOn ha hecho más interesado en estar en forma", el 61% de la instrucción "PaddleOn ha mejorado mi confianza", el 84% para "PaddleOn ha mejorado mi equilibrio", el 67% para "PaddleOn ha mejorado mi fuerza" y 53% para "PaddleOn ha mejorado mi flexibilidad"

el programa piloto PaddleOn fue reportado por los participantes a ser una experiencia muy positiva, con una alta tasa de terminación, lo que parece estar relacionado con el disfrute de aprender nuevas habilidades y experimentar nuevos retos, en comparación con algún otro informó los

resultados de los programas de ejercicio que han tenido un mal cumplimiento ⁽³⁾. La cantidad de ejercicio semanal realizado por los participantes aumentó en general y el 41% informó de la pérdida de peso, lo cual es potencialmente un cambio de salud valioso ya que el 52% informó de un aumento de peso desde el diagnóstico del cáncer y en otros lugares esto se ha relacionado con un mayor riesgo de recurrencia del cáncer, anulando el beneficios de la actividad física regular ^(3,7).

El principal cambio en la calidad de las medidas de la vida fuera una mejora en el estado de ánimo, la fuerza y la memoria, y la disminución de cansancio, que está de acuerdo con los informes anteriores sobre el ejercicio y los pacientes con cáncer de otra parte y aquí está una de las citas de los participantes.

Un resultado positivo del programa PaddleOn parece ser no sólo el reportado aumento de la fuerza, equilibrio y flexibilidad, sino también los aspectos psicológicos como el aumento de la confianza y la calidad de vida y la reducción de la fatiga y el cansancio. La perspectiva positiva de que muchas mujeres tenían al final del programa dio lugar a un alto porcentaje de informes que PaddleOn había hecho más interesado en conseguir en forma. Que un programa de ocho semana puede resultar en una amplia gama de resultados positivos de este tipo proporciona el estímulo para continuar con el programa como un medio de promover un mejor bienestar para las mujeres después del cáncer de mama.

El programa PaddleOn está financiado en Nueva Zelanda y ejecutar a través de una serie de las regiones por fisioterapeutas certificados de rehabilitación PINC o acero cáncer junto con un instructor certificado de la tarjeta de paleta. Hemos abierto el programa hasta los hombres y las

mujeres con todos los tipos de cáncer, incluyendo cáncer metastásico si el paciente está lo suficientemente bien.

Lo más destacado para mí es la cantidad de los fisioterapeutas **encanta** ser involucrados en la **enseñanza** este programa. **Salir fuera** y ver gente se **lamueve** y **el aumento de la confianza** es un muy **proceso gratificante**.

En resumen

- Los pasos siguientes y Programas PaddleOn dan los fisioterapeutas que trabajan en la rehabilitación del cáncer la oportunidad de:
 - pasar de las palabras, ampliar su gama de habilidades, aumentar la satisfacción en el trabajo y mejorar los resultados para sus pacientes
 - y es beneficioso para su propia salud.
 - Creo que trabajar juntos como profesionales de la y extender el alcance de nuestros servicios se asegurará de que ayudar a más personas a alcanzar su potencial para vivir como activa y plenamente como sea posible.