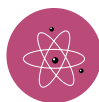


肠癌放化疗期间该如何运动康复？

复旦大学附属肿瘤医院大肠外 1 科 复旦大学上海医学院肿瘤学系 宋 望

结直肠癌患者在放化疗期间常常面临体力下降、消化系统不适、免疫力降低等问题。许多人误以为此时应该完全卧床休息，但医学研究表明，科学合理的运动不仅能减轻治疗副作用，还能提高机体免疫力，

愉悦心情，提升身心健康和生活质量。甚至有研究表明，科学的运动效果堪比化疗，可延长患者的生存时间。本文将详细介绍结直肠癌患者在放化疗期间如何进行安全有效的运动康复。



一、为什么结直肠癌患者放化疗期间需要运动？

1. 减轻疲劳，提高体能

放化疗最常见的副作用之一是癌因性疲劳，表现为持续性的疲惫感。美国临床肿瘤学会指出，规律运动是缓解癌症相关疲劳最有效的方法之一。适度的有氧运动（如散步、骑自行车）能促进血液循环，改善微循环，提高能量水平。

2. 改善消化功能，减少便秘

结直肠癌患者常因手术或化疗药物影响肠道蠕动，导致便秘或腹泻。温和的运动（如瑜伽、腹部按摩）可促进肠道蠕动，帮助消化系统恢复正常功能。

3. 增强免疫力，降低感染风险

放化疗会抑制免疫系统，而适度运动能提高自然杀伤细胞活性，增强抗感染能力。但需注意，白血

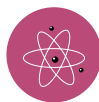
细胞过低（ $<3.0 \times 10^9/L$ ）时应避免剧烈运动。

4. 预防肌肉萎缩，维持骨密度

化疗药物（如 5-FU）可能导致肌肉流失，长期卧床还会增加骨质疏松风险。抗阻训练（如弹力带、轻量哑铃）可帮助维持肌肉力量。

5. 提高心肺功能和盆底肌功能

结直肠癌患者，一般年龄较大，心肺功能较差，盆底肌松弛。且多数患者需手术治疗。良好的心肺功能和盆底肌功能更利于患者术后的康复及生活质量的改善。所以建议患者在放化疗期间进行呼吸训练（腹式呼吸、缩唇呼吸、咳痰训练、吹气球，呼吸训练器等）和盆底肌训练（提肛运动、凯格尔运动）。



二、适合结直肠癌患者的运动方式

1. 低强度有氧运动

(1)散步：从每天 5~10 分钟开始，逐渐增加至 30 分钟（可分次进行）。

(2)固定自行车：适合关节不适的患者，可调节阻力。

(3)水中运动（如游泳）：浮力可减轻关节负担，



适合术后恢复期患者。

(4)强度标准：3~5天/周，可采用心率、RPE或VO₂方式监测运动强度，运动过程中保持中等强度，每次运动≥30分钟

2. 柔韧性训练

(1)瑜伽：温和的瑜伽体式（如猫牛式、婴儿式）可放松腹部肌肉，缓解腹胀。



(2)太极：改善平衡能力，适合体质较弱的或老年患者。



(3)强度标准：3~5天/周，每次运动≥30分钟

3. 抗阻训练（力量训练）

(1)弹力带训练：如坐姿划船、腿部伸展，每周2~3次，每次1~2组，每组8~12次。



(2)轻量哑铃（1~2kg）：进行简单的上肢训练，如侧平举、弯举。每次≥1组，每组重复≥8次，>2天/周

(3)注意：避免在化疗当天及后1~2天进行高强度训练。

三、运动时的注意事项

1. 根据身体状况调整

(1)白细胞低（ $<3.0 \times 10^9/L$ ）：避免公共场所运动，改为室内轻度活动。

(2)血小板低（ $<50 \times 10^9/L$ ）：避免可能造成碰撞的运动，如球类运动。

(3)贫血（血红蛋白 $<80 \text{ g/L}$ ）：降低运动强度，

避免头晕。

2. 关注肠道症状

(1)腹泻时：减少运动量，避免脱水，可进行温和的伸展运动。

(2)便秘时：增加腹部按摩（顺时针方向）和步行，促进肠道蠕动。

3. 避免高风险运动

(1) 术后患者：避免剧烈扭转腹部的动作（如仰卧起坐），防止伤口牵拉。

(2) 造口患者：选择低冲击运动，避免造口袋脱落，可使用特殊腰带固定。



四、不同治疗阶段的运动建议

1. 化疗期间

(1) 化疗当天：仅进行深呼吸练习或轻度伸展。

(2) 化疗后 3~5 天（副作用高峰期）：低强度运动，如短距离步行。

(3) 化疗间歇期：逐步增加运动量，如每天 20~30 分钟有氧 + 10 分钟力量训练。

2. 放疗期间

(1) 盆腔放疗患者：可能影响膀胱和肠道功能，可进行凯格尔运动（盆底肌训练），帮助控制排尿和排便。

(2) 腹部放疗患者：避免压迫腹部的运动，如俯卧撑，仰卧起坐等。



五、实用运动计划示例

1. 第一周（适应期）

(1) 晨起：5 分钟深呼吸 + 5 分钟床边伸展。

(2) 午后：10 分钟缓慢步行。

(3) 睡前：15 分钟轻柔瑜伽（如婴儿式）。

2. 1 个月后（进阶计划）

(1) 周一 / 三 / 五：20 分钟步行 + 10 分钟弹力带训练。

(2) 周二 / 四：30 分钟瑜伽或太极。

(3) 周末：休息或轻度活动。



六、何时应停止运动并就医？

1. 持续头晕或胸痛；

2. 异常腹痛或出血；

3. 心率过快或呼吸困难。



七、专业支持与资源

建议患者在开始运动计划前咨询肿瘤康复科医生或物理治疗师。部分医院提供“肿瘤运动康复门诊”，可制定个性化方案。中国抗癌协会推荐使用“癌症患者运动指导 APP”进行科学锻炼。

记住：运动不是比赛，而是治疗的一部分。正

如美国癌症研究所所提出的：“在癌症治疗中，合理的运动不是可选项，而是必选项。”从今天开始，用科学运动助力康复！

（本文编辑：赵广智）