

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

## Πτυχιακή Εργασία

ΠΩΣ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ Η ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ  
ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΠΟΥ ΕΠΕΖΗΣΑΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ  
ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;

Στυλιανή Κωνσταντίνου

Λεμεσός 2022

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

## Πτυχιακή Εργασία

ΠΩΣ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ Η ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ  
ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΠΟΥ ΕΠΕΖΗΣΑΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ  
ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;

Στυλιανή Κωνσταντίνου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια

Δρ. κα Άντρη Χρίστου

Λεμεσός 2022

## **Πνευματικά δικαιώματα**

Copyright © Στυλιανή, Κωνσταντίνου , 2022

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All Rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου που με στηρίζουν όλα αυτά τα χρόνια σε κάθε μου βήμα. Ευχαριστίες, εκφράζω και στο προσωπικό της βιβλιοθήκης του τμήματος νοσηλευτικής και συγκεκριμένα την κυρία Ερασμία Κολά για την άρτια συνεργασία που είχαμε και την βοήθεια που μου προσέφερε στην αναζήτηση των σχετικών πηγών.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια για την εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας, την κυρία Άντρη Χρίστου για το χρόνο που διέθεσε, καθώς και για την ηθική και επιστημονική υποστήριξη κατά τη διάρκεια εκπόνησης της παρούσας πτυχιακής. Θα ήθελα να ευχαριστήσω από την καρδιά μου και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους βοήθησαν και μου συμπαραστάθηκαν σε αυτή την πτυχιακή εργασία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Η διάγνωση του καρκίνου του μαστού στις γυναίκες προκαλεί ένα μεγάλο σοκ για το πως θα συνεχιστεί η ζωή τους .Στην συνέχεια όμως που οδηγούνται στην θεραπεία του καρκίνου βρίσκουν την χαμένη τους αισιοδοξία. Παρ' όλα αυτά τα προβλήματα που σχετίζονται με τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού, συσχετίστηκαν αρνητικά με την ποιότητα ζωής των γυναικών που επέζησαν . Γι' αυτό χρήζει άμεση ανάγκη η βελτίωση η ποιότητα της ζωής των γυναικών αυτών μέσω της αερόβιας άσκησης .

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διενεργηθεί μια ενημερωμένη συστηματική ανασκόπηση από δημοσιευμένες τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές και πιλοτικές μελέτες πεδίου για τη συμβολή της αερόβιας άσκησης στην ποιότητα ζωής των γυναικών που επέζησαν μετά από τη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού τουλάχιστον 6 μήνες πριν την έναρξη των κλινικών δοκιμών που συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση αυτή. Η Ελάχιστη διάρκεια αερόβιας άσκησης καθορίζετε στα 30 λεπτά την εβδομάδα.

**Υλικό και Μέθοδος:** Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την αναζήτηση της σχετικής ελληνικής και Αγγλικής βιβλιογραφίας ήταν σε βάσεις δεδομένων PUBMED και WEB OF SCIENCE με συνδυασμό των λέξεων-κλειδιών :“breast cancer survivors” AND “aerobic exercise”AND “Quality of life” .Η μεθοδολογία αναζήτησης ήταν κοινή και για τις δύο βάσεις. Η αναζήτηση έγινε κατά την περίοδο 2011-2022, με τη χρήση των πιο πάνω λέξεων-κλειδιών .

**Αποτελέσματα:** Η αναζήτηση κατέληξε σε 6 μελέτες, κατά την περίοδο 2011-2022, που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια. Μέσα από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι η αερόβια άσκηση μπορεί να έχει τόσο θετικό όσο και αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των γυναικών. Παράλληλα διαφάνηκε η σημασία του συνδυασμού αερόβιας και γιόγκα ή αερόβιας με ασκήσεις αντίστασης για την βελτίωση της ποιότητα της ζωής των γυναικών.

**Συμπεράσματα:** Σημαντική η ένταξη της αερόβιας άσκησης στις γυναίκες που επιζούν από τον καρκίνου του μαστού για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με άλλου είδους ασκήσεις .Υπάρχει μεγάλη αναγκαιότητα για συνέχιση της έρευνας σε διεθνές επίπεδο, προκειμένου να

διαφανούν πλήρως τα αποτελέσματα ενός προγράμματος αερόβιας άσκησης στις γυναίκες αυτές.

**Λέξεις-κλειδιά:** Καρκίνος μαστού, αερόβια άσκηση, ποιότητα ζωής

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The diagnosis of breast cancer to women causes a big shock on how their life will go on. Subsequently, when they are under medical treatment of this cancer, they find their lost optimism. However, all these problems that are related with medical treatment of breast cancer, are related negatively with the quality of women lives who survived. That's why is a must to immediately change the quality of these women lives with aerobic exercise.

**Aim:** The purpose of this study is to conduct an up-to-date systematic review of published randomized clinical trials and pilot field studies on the contribution of aerobic exercise to the quality of life of women who survived breast cancer treatment at least 6 months before trial. The minimum exercise duration is 30 minutes per week.

**Material and Method:** The method used was to search the relevant Greek and English literature in PUBMED, WEB OF SCIENCE databases with a combination of keywords: "breast cancer survivors" AND "aerobic exercise" AND "Quality of life" The methodology search was common to both bases. The search was conducted during the period 2011-2022, using the keywords above.

**Results:** The research concluded in to 6 studies, at the period of during the period 2011-2022, who qualified the requirements criteria. Through the search of the literature, it was found that aerobic exercise can have both positive and negative impact on the quality of women's life. Furthermore the meaning of the combination of aerobics and yoga or aerobics with resistance exercises for the improvement of the women's lives is discovered.

**Conclusions:** The inclusion of aerobic exercise in breast cancer survivors, it's important to improve their quality of life either alone or in combination with other types of exercise. It exists a big necessity to continue this research to a global level, so afterwards to be possible to discovered fully the results of a program that is specialized in aerobic exercise for these women.

**Keywords:** Breast cancer, aerobic exercise, quality of life