

JİNEKOLOJİK KANSERLERDEN SAĞ KALANLARDA EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ, EGZERSİZ BARIYERLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ SINIRLAYAN YAN ETKİLERİN İNCELENMESİ

Miray HASPOLAT¹, Fatma Büşra BENGÜBOZ², Canan ERGİN³

¹ Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Adana, Türkiye

ID 0000-0002-9002-0253

² Atılım Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

ID 0000-0002-3190-3734

³ Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Ankara, Türkiye

ID 0009-0003-9133-7951

ÖZ

Giriş: Jinekolojik kanserlerden sağ kalanlarda, kanser tekrarının önlenmesi ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı kritik bir rol oynamaktadır.

Amaç: Jinekolojik kanserlerden sağ kalanlarda egzersiz alışkanlığı, fiziksel aktivite düzeyi, egzersiz bariyerleri ve fiziksel aktiviteyi sınırlandıran kanser ilişkili yan etkileri incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya jinekolojik kanser tanısı ile takip edilen ve tedavilerini tamamlamış 18 yaş üzeri kadınlar dâhil edildi. Hastaların demografik ve klinik bilgileri kaydedildi. Fiziksel aktivite düzeyi, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-KF) ile değerlendirildi. Egzersiz alışkanlığı, egzersiz bariyerleri, fiziksel aktiviteyi sınırlandıran kanser ilişkili yan etkiler sorgulandı ve hasta beyanları kaydedildi.

Bulgular: Çalışmaya yaş ortalaması 58,610,2 yıl olan 23 kadın katıldı. Hastaların %30,4'ü endometrium, %30,4'ü over, %17,4'ü uterus ve %21,7'si serviks kanseri tanısına sahipti. Cerrahiye ek olarak %56,5'ine kemoterapi, %34'8'ine radyoterapi uygulanmıştı. Tedavi sonrası sağ kalım süresi %65,2'sinde 1-5 yıl, %8,7'sinde 5-10 yıl, %21,7'sinde 10-15 yıl ve %4,3'ünde 20 yıl ve üzeriydi. Hastaların %47,8'inde egzersiz alışkanlığı vardı ve egzersiz yapmayanların %58,3'ü fiziksel problemleri, %33,3'ü motivasyon eksikliğini ve %8,3'ü zaman yetersizliğini bariyer olarak bildirdi. UFAA-KF'a göre hastaların %43,5'i inaktif, %52,2'si minimal aktif ve %4,2'si çok aktifti. Fiziksel aktiviteyi sınırlandıran kanser ilişkili yan etkiler %43,5 lenfödem, %43,5 yorgunluk, %21,7 kuvvet kaybı, %17,4 üriner inkontinans, %17,4 ağrı, %8,7 artmış vücut ağırlığı ve %4,3 duyu bozukluğu idi.

Sonuç: Jinekolojik kanserlerden sağ kalanlarda kanser ve tedavileri, lenfödem ve yorgunluk başta olmak üzere pek çok yan etkiye neden olabilir. Hastaların yaklaşık yarısında egzersiz alışkanlığı olmaması ve çoğunda fiziksel problemlerin bariyer olması, bu hasta grubunda fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamalarına olan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Jinekoloji, fiziksel aktivite, egzersiz, lenfödem, yorgunluk

* Bu çalışma, 21-22 Nisan 2025'te II. Ulusal Onkolojik Rehabilitasyon Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

İletişim/Correspondence

Miray HASPOLAT

Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Adana, Türkiye

E-posta: miraybalaman@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 07.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 15.04.2025

EXAMINATION OF EXERCISE HABITS, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, EXERCISE BARRIERS AND SIDE EFFECTS LIMITING PHYSICAL ACTIVITY IN GYNECOLOGICAL CANCER SURVIVORS

ABSTRACT

Background: Regular physical activity and exercise habits play a critical role in preventing cancer recurrence and improving quality of life in gynecological cancer survivors.

Aim: To investigate exercise habits, physical activity levels, exercise barriers, and cancer-related side effects that limit physical activity in gynecological cancer survivors.

Method: Women over 18 years of age who were followed up with a diagnosis of gynecological cancer and completed their treatments were included in the study. Demographic and clinical information of the patients were recorded. Physical activity levels were assessed with the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). Exercise habits, exercise barriers, and cancer-related side effects that limit physical activity were questioned and patient statements were recorded.

Results: The study included 23 female participants with a mean age of 58.6 ± 10.2 years. Among them, 30.4% were diagnosed with endometrial cancer, 30.4% with ovarian, 17.4% with uterine, and 21.7% with cervical cancer. In addition to surgery, 56.5% received chemotherapy and 34.8% underwent radiotherapy. Post-treatment survival was 1–5 years in 65.2%, 5–10 years in 8.7%, 10–15 years in 21.7%, and ≥ 20 years in 4.3%. Exercise habits were present in 47.8% of patients. Among non-exercisers, 58.3% cited limited physical problems, 33.3% lack of motivation, and 8.3% time constraints as barriers. According to the IPAQ-SF, 43.5% were inactive, 52.2% minimally active, and 4.2% highly active. Cancer-related side effects limiting physical activity were 43.5% lymphedema, 43.5% fatigue, 21.7% loss of strength, 17.4% urinary incontinence, 17.4% pain, 8.7% increased body weight, and 4.3% sensory impairment.

Conclusion: In gynecological cancer survivors, cancer and its treatments can cause many side effects, especially lymphedema and fatigue. The fact that nearly half of the patients do not have an exercise habit and most have physical problems as barriers emphasizes the need for physiotherapy and rehabilitation interventions in this patient group.

Keywords: Gynecology, physical activities, exercise, lymphedema, fatigue

* This study was presented as an oral presentation at the 2nd National Oncological Rehabilitation Congress on 21-22 April 2025.