

Avaluació dels efectes d'un programa d'exercici físic individualitzat sobre la Qualitat de Vida (QdV), la incontinència urinària, la fatiga i la resistència muscular amb malalts de càncer de pròstata

Evaluation of the Effects of an Individualized Exercise Program on Quality of Life (QoL), Urinary Incontinence, Fatigue and Muscle Endurance with Prostate Cancer Patients

Autor: **Bernat-Carles Serdà Herrero**

Departament d'Infermeria
Universitat de Girona

Directors: **Dra. Arantza del Valle Gómez**

Departament de Psicologia
Universitat de Girona

Paraules clau: *Exercici; Càncer de pròstata; Qualitat de vida; incontinència urinària; Dolor.*

Key-words: *Exercise; Prostate cancer; Quality of life, Urinary incontinence; Pain.*

Dr. Rafael Marcos Grajera

Departament d'Infermeria
Universitat de Girona

Data de lectura: 29 de maig de 2009.

El càncer de pròstata és el càncer més freqüent en els homes en molts països industrialitzats. Considerant el percentatge de supervivència relativa als 5 anys (76,5 %) i l'estat de morbiditat que generen els tractaments vigents, el concepte de Qualitat de Vida (QdV) de l'home gran amb càncer de pròstata passa a ser un objectiu prioritari en la intervenció sociosanitària. Clàssicament, l'avaluació de l'impacte que generen els símptomes s'ha determinat per la freqüència i el nombre de símptomes associats a la malaltia i al tractament. Al nostre entendre, el més apropiat és realitzar l'anàlisi tot objectivant

les limitacions que generen en l'activitat de vida diària dels afectats.

Aquest article té un doble objectiu. Primer, avaluar els beneficis d'un programa d'exercici de força-resistència adaptat a la malaltia i al tractament de càncer de pròstata.

Segon, identificar els símptomes més rellevants del càncer de pròstata des de la perspectiva del pacient i l'impacte que generen en la Qualitat de Vida de l'home gran.

La proposta metodològica es basa en la triangulació metodològica entre mètodes seqüencials, (Quantitatiu i qualitatiu).

En els resultats s'observa una millora significativa de la Qualitat de Vida del malalt, mediada indirectament per la millora del símptoma d'incontinència i el dolor. Igualment s'observa una millora de la capacitat de la força i la resistència muscular més evident en les extremitats inferiors.

Queda científicament demostrada l'eficàcia d'un programa d'exercici físic de força adaptat als símptomes que genera la malaltia i el tractament de càncer de pròstata en la millora de la Qualitat de Vida de la persona gran.