



- Palīdz atvieglot ārstēšanos
- Uzlabo fiziskās spējas
- Stabilizē vispārējo veselību
- Sniedz psiholoģisko atbalstu
- Dod motivāciju mainīt attieksmi
- Iedvesmo fiziski aktīvai dzīvei

Rūdolfā Cešeiko privātpraksē speciālista uzraudzībā cilvēki veic efektīvus fiziskus vingrinājumus pēc speciāli izstrādātas mūsdienīgas programmas, kas balstīta jaunākajos zinātniskajos pētījumos un atziņās.

Muskuļu kontrakcija īpašas slodzes laikā maksimāli pozitīvi noslogo nervu sistēmu, tā sūta signālus uz muskuļiem. Ātri tiek aktivizētas muskuļu šķiedras, būtiski palielinās muskuļu spēks. Tas ir svarīgs faktors veselības nostiprināšanā.



FIZISKO
AKTIVITĀŠU
CENTRS

Tallinas iela 1, Rīga
rudolfs.ceseiko@gmail.com
+371 26415718

PIEŅEMŠANAS LAIKI

Otrdienās 8.00 – 19.00
Trešdienās 8.00.00 – 19.00
Piektdienās 8.00 – 19.00

Foto: M. Markovskis, *levas veselība*



FIZISKO
AKTIVITĀŠU
CENTRS



FIZISKĀS AKTIVITĀTES
cilvēkiem, kas saskaras
ar onkoloģiju

Rūdolfā Cešeiko privātprakse

Rūdolfas Cešeiko izstrādātā metode (4x4)

ir balstīta uz Norvēģijā un Latvijā veiktiem medicīniskiem pētījumiem. Personīgā pieredze, dalība pētījumos un to vadīšana ir devusi būtiskus rezultātus, kas pierāda fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi.

Ar mērķtiecīgām un efektīvām fiziskām aktivitātēm panāk iedarbību uz organismu šūnu līmenī. Tas uzlabo dzīves kvalitāti ārstēšanās procesā un stiprina veselību pēc ārstēšanās.

Inovatīvās (4x4) nodarbības optimizē fizioloģiskos procesus ķermenī, samazina nogurumu, vairo spēku, uzlabo pašsajūtu.

Nodarbības ir individuālas, treniņa metode tiek pielāgota katram cilvēkam individuāli, atbilstoši viņa fiziskajām spējām.

Nodarbības pamatuzsvars tiek likts uz sirds un elpošanas sistēmas darba spējām (aerobā slodze) un neiomuskulāro aktivizāciju.

Neapstrīdami zinātniski fakti par fizisko aktivitāšu nozīmi uz cilvēka veselību pierāda, ka **regulāras fiziskās aktivitātes darbojas kā preventīvs pasākums** pret 26 hroniskām slimībām, tai skaitā pret onkoloģiju.

Parasti onkoloģijas pacienti būtiski samazina ikdienas fizisko aktivitāšu apjomu, līdz ar to viņu fiziskās spējas ievērojami pazeminās.

Epidemioloģiskie pētījumi pārliecinoši apstiprina, ka, **veicot mērenas līdz vidējas intensitātes aerobo un spēka treniņu 3–5 dienas nedēļā**, par 20-50% sarūk relatīvais risks attīstīties vēzim, kā arī **būtiski tiek samazināts vēža recidīvs**.

Svarīgi, ka **fiziskās aktivitātes pēc diagnozes noteikšanas 53% gadījumu pagarina dzīvildzi**, salīdzinājumā ar tādu pacientu daļu, kas paliek fiziski neaktīvi. Turklāt fiziskās aktivitātes palīdz veiksmīgāk izturēt iepianoto ārstēšanas kursu, ātrāk atgūt fizisko veselību un atgriezties ikdienas dzīvē.

Rūdolfas CEŠEIKO

Fizisko aktivitāšu fiziologs
Sertificēts ergoterapeits

Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes
doktorants

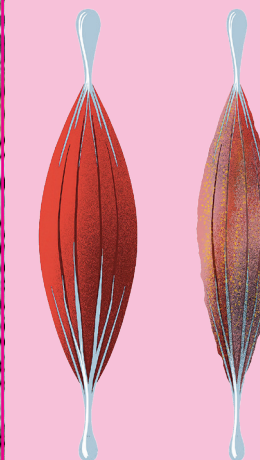
Viens no pirmajiem pasaulē veicis pētījumu par efektīvu spēka treniņu ietekmi krūts vēža ārstēšanā



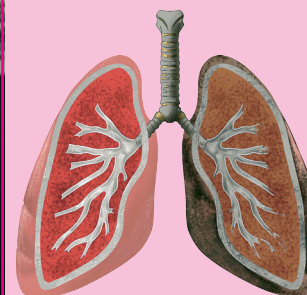
Ķīmijterapijas ietekmē:



- sirds toksicitāte paaugstina risku saslimt ar kardiovaskulārām slimībām



- zūd muskuļu masa un pieaug tauku masa



- tiek traucētas elpošanas sistēmas funkcijas, pasliktinās gāzu apmaiņas procesi plaušās