

## חותרות לחיים

שיקום אקטיבי לנשים המחלימות מסרטן השד.

בפרויקט משתתפות קבוצות של נשים, היוצאות פעמיים בשבוע לחתירה משותפת בסירת דרגון. הפעילות נמשכת לאורך כל השנה, כולל השתתפות בקרנבלים ותחרויות.

מחקרים בעולם הוכיחו את יעילות החתירה בסירות הדרגון לשיפור ושיקום מצבן של המתאמנות המחלימות במספר רב של פרמטרים, כולל פיזי, מנטאלי, תפקודי ורגשי. תוכניות דומות מתקיימות גם בקנדה, אוסטרליה, ארה"ב, ניוזילנד, צרפת, איטליה ועוד.



אימוני דרקון כשיקום לשורדות סרטן שד החלו בקנדה בשנות ה-90, בעקבות מחקרו החדשני של ד"ר דון מקנזי, מומחה לרפואת ספורט. ד"ר מקנזי הוכיח כי פעילות ספורטיבית בדרקון, לא רק שלא גרמה לליפודמה, אלא אף שיפרה את מצבן של המתאמנות במספר פרמטרים משמעותיים.

מאז נעשו עוד מחקרים בנושא, הבולט ב 2007 (Mitchell), שמצא כי אימונים בסירות דרקון הם כלי יעיל לשיפור מצב המחלימות ואיכות חייהן לאחר הטיפול. בפרט: HRQOL (איכות חיים רפואית), רווחה פיזית, תפקודית, רגשית ורוחנית, והפגת עייפות כרונית הקשורה במחלה.

מחקרים אחרים התמקדו בערך הרב של יתמיכה פעילה - פעילות פיזית שיקומית, שהיא גם קבוצת תמיכה. רופאים שהתראיינו בנושא קבעו כי אימונים פיזיים נכונים עוזרים לשיקום ומניעת לימפודמה. (בניגוד לתפיסה שרווחה בעבר).

בשורה התחתונה, ישנה הסכמה רחבה כי הפעילות הפיזית ואחוות הלוחמות הם מרכיבי מפתח במאמץ לנצח את הסרטן.

כיום פעילות נשים מחלימות מסרטן בסירות דרקון נפוצה ומוכרת במדינות מערביות רבות: אוסטרליה, קנדה, ארה"ב, בריטניה, איטליה, צרפת, פולין, סינגפור, ניו זילנד ועוד

ארגון הגג העולמי - הועד הבינלאומי לחותרות סרטן השד: <http://www.ibcpc.com/>

לינקים להתרשמות נוספת:

<http://www.youtube.com/watch?v=7gcsYu4nGxA>

<http://www.youtube.com/watch?v=IG0186ZRDa4>

<http://www.wtae.com/news/local/washington/-breast-cancer-survivors-race-together-as-women-of-steel/-/10932154/20607690/-/5iu57c/-/index.html#ixzz2WZRjH7qv>

<http://youtu.be/EMZccdV1bo8>

[http://www.caot.ca/CJOT\\_pdfs/CJOT71/Unruh71\(3\)138-149.pdf](http://www.caot.ca/CJOT_pdfs/CJOT71/Unruh71(3)138-149.pdf)

<http://abreastinaboat.com/>

<http://www.pooloflife.net/>

<http://www.paddlersforlife.co.uk/>

<http://www.steelcitydragons.org/pinksteel/>

<http://www.ridethedragon.org/dragonheart-vermont/dragon-boating-and-breast-cancer.aspx>