

ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Παναγιώτα Αρωνιάδα¹, Μαρία Ζάκκα¹

Φοιτήτριες Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Εξειδικευμένη Κλινική Νοσηλευτική» με Ειδικευση «Παθολογική Νοσηλευτική», Νοσηλευτική, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

DOI: 10.5281/zenodo.13208292

Cite as: Aroniada, P., & Zakka, M. (2024). THE ROLE OF DANCE IN BREAST CANCER. *Perioperating nursing (GORNA)*, 12(4), 321–329. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13208292>

Περίληψη

Εισαγωγή: Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός καρκίνος μεταξύ των γυναικών, παγκοσμίως. Ο αριθμός των νεοδιαγνωσθέντων περιπτώσεων κάθε χρόνο είναι > 2,26 εκατομμύρια, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 25% όλων των νέων περιπτώσεων καρκίνου στις γυναίκες. Ο χορός σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού συσχετίζεται με οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση του ρόλου του χορού σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού. **Μεθοδολογία:** Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνητικών μελετών που δημοσιεύτηκαν στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pub-Med και Google Scholar με τις εξής λέξεις κλειδιά: «dance, breast cancer, therapy dance». Η γλώσσα αναζήτησης ήταν η ελληνική και η αγγλική ενώ μελετήθηκαν δημοσιεύσεις από το 2011 έως το 2022. **Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι κυριότεροι χοροί που συμμετείχαν οι γυναίκες ασθενείς με καρκίνο του μαστού ήταν οι Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, οι Λατινοαμερικάνικοι χοροί και συνδυασμός προγραμμάτων χορών και κουλτούρας Δυτικής προέλευσης ή από άλλες χώρες όπως η Κίνα. Αυτοί οι χοροί εφαρμόστηκαν σε γυναίκες που είχαν υποβληθεί σε μαστεκτομή, χημειοθεραπεία και ακτινοβολία. Τα κυριότερα οφέλη που προκύπτουν από την ένταξη του χορού στη θεραπεία γυναικών με καρκίνο του μαστού είναι η ανακούφιση των σωματικών συμπτωμάτων, η βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και της λειτουργικότητας, όπως επίσης η ευχαρίστηση από τη συμμετοχή σε κοινές θετικές εμπειρίες. **Συμπεράσματα:** Ο χορός σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού αναδεικνύεται ως μια πολλά υποσχόμενη μέθοδος για την μείωση των συμπτωμάτων από τη σωματική και ψυχική διάσταση, επιπλέον της ιατρικής θεραπείας.

Λέξεις κλειδιά: Καρκίνος μαστού-χορός-κίνηση-εναλλακτική θεραπεία

Υπεύθυνος Αλληλογραφίας: Αρωνιάδα Παναγιώτα, e-mail: acn23001@uniwa.gr

REVIEW ARTICLE

THE ROLE OF DANCE IN BREAST CANCER

Panagiota Aroniada¹, Maria Zakka¹

Students in MSc in "Applied Clinical Nursing. Nursing" in specialization "Pathological Nursing", Department of Nursing, University of West Attica

Abstract

Introduction: Breast cancer is the most common cancer among women, worldwide. The number of newly diagnosed cases each year is > 2.26 million, representing approximately 25% of all new cancer cases in women. Dancing in women with breast cancer is associated with physical and mental health benefits. The purpose of this review was to investigate the role of dance in women with breast cancer. **Methodology:** A bibliographic review of studies published in the electronic databases PubMed and Google Scholar was carried out with the following keywords: "dance, breast cancer, therapy dance". The search language was Greek and English while publications from 2011 to 2022 were studied. **Results:** According to the literature, the main dances applied to female patients with breast cancer were Greek traditional dances, Latin American dances and a combination of dance programs and culture of Western origin or from other countries like China. These dances were applied to women who had undergone mastectomy, chemotherapy and radiation. The main benefits resulting from the inclusion of dance in the treatment of women with breast cancer are the alleviation of physical symptoms, improvement of mental well-being and overall functioning, as well as the pleasure of participating in shared positive experiences. **Conclusions:** Dance in women with breast cancer emerges as a promising method to reduce symptoms from the physical and mental dimension, in addition to medical treatment.

Keywords: Breast cancer-dance-movement-alternative therapy

Corresponding author: *Aroniada Panagiota, e-mail: acn23001@uniwa.gr*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνά διαγνωσμένος καρκίνος μεταξύ των γυναικών παγκοσμίως.¹⁻³ Πρόσφατα δεδομένα (2018) από 185 χώρες ανέφεραν 2,3 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού. Η εμφάνιση του καρκίνου του μαστού είναι συχνότερη σε χώρες υψηλού εισοδήματος (571/100 000) συγκριτικά με τις χώρες χαμηλού εισοδήματος (95/10 000).⁴ Η συχνότητα εμφάνισης της νόσου αυξάνεται με την ηλικία, όπου περισσότερο από το 80% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού διαγιγνώσκονται σε γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών. Ο καρκίνος του μαστού είναι η κύρια αιτία θνησιμότητας από καρκίνο, με 685.000 θανάτους παγκοσμίως το 2020.⁵

Η παγκόσμια και ανησυχητική αύξηση του καρκίνου του μαστού αποδίδεται κυρίως στην αυξημένη ευαισθητοποίηση των γυναικών, με αποτέλεσμα την έγκαιρη διάγνωση μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα ανίχνευσης όγκων, καθώς και στις βελτιωμένες διαγνωστικές και θεραπευτικές μεθόδους. Προς ενίσχυση αυτής της άποψης στοιχεία δείχνουν 4.500 νέες περιπτώσεις στην Ελλάδα, ετησίως.²

Η θεραπεία είναι ασθενοκεντρική και παρέχεται από διεπιστημονική ομάδα. Η χειρουργική αντιμετώπιση στοχεύει στην αφαίρεση της κακοήθειας ενώ οι επικουρικές θεραπείες περιλαμβάνουν χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία και στοχευμένες θεραπείες.¹⁻³ Οι κυριότερες ανεπιθύμητες ενέργειες της χημειοθεραπείας, είναι οι εξής: αλωπεκία, κόπωση, διαταραχές του ύπνου και πόνος.⁶⁻⁸

Οι μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις, όπως η σωματική δραστηριότητα, έχουν συσχετιστεί με βελτιώσεις σε αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες.⁸ Η θεραπεία χορού είναι μια μέθοδος σωματικής άσκησης που χρησιμοποιεί την κίνηση ως ψυχοθεραπευτικό εργαλείο για την διασύνδεση του σώματος και του πνεύματος ενός ατόμου. Η χοροθεραπεία έχει οφέλη που βελτιώνουν τη σωματική και την ψυχική υγεία.⁸

Αναλυτικότερα, οι ασθενείς με καρκίνο χρησιμοποιούν θεραπεία χορού/κίνησης προκειμένου να αποδεχθούν το σώμα τους, να χτίσουν νέα αυτοπεποίθηση, να ενισχύσουν την αυτοέκφραση και να αντιμετωπίσουν συναισθήματα απομόνωσης, κατάθλιψης, θυμού, φόβου, δυσπιστίας.⁹

Όσον αφορά στην σωματική διάσταση, ο χορός ως άσκηση έχει ευεργετικά οφέλη στη μείωση του πόνου μέσω της μυϊκής ενδυνάμωσης και της απελευθέρωσης κατεχολαμινών μέσω της ενεργοποίησης του νοραδρενεργικού συστήματος. Επιπλέον, η τακτική σωματική άσκηση μειώνει την κόπωση και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, ρυθμίζοντας τις προ- και αντιφλεγμονώδεις κυτοκίνες.⁸ Η θεραπεία χορού/κίνησης έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση του εύρους της κίνησης του άνω άκρου, της λειτουργίας της άρθρωσης των ώμων και για τη μείωση της περιφέρειας του χεριού μετά από μαστεκτομή ή ογκεκτομή.⁹

Σύμφωνα με την *Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Χορού* (American Dance Therapy Association, ADTA) ο χορός αποτελεί πολυδιάστατη προσέγγιση που ενσωματώνει την επίγνωση του σώματος, τη δημιουργική έκφραση και την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για τη βελτίωση της υγείας.¹⁰ Ο χορός αποτελεί φυσική δραστηριότητα άσκησης και αναψυχής και χρησιμοποιήθηκε από τα πανάρχαια χρόνια ως μορφή θεραπείας.¹¹

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση του ρόλου του χορού στον καρκίνο του μαστού.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση μελετών που δημοσιεύτηκαν από το 2011-2022 σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar. Τα κριτήρια ένταξης ενός άρθρου στην ανασκόπηση ήταν η συγγραφή στην ελληνική και αγγλική γλώσσα, η σχετικότητα με το θέμα, η ελεύθερη

πρόσβαση στο άρθρο και το έτος δημοσίευσης. Στην αναζήτηση συμπεριλήφθησαν οι εξής λέξεις-κλειδιά: «dance, breast cancer, therapy dance».

Αποτελέσματα

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι, οι κυριότεροι χοροί που εφαρμόστηκαν σε γυναίκες ασθενείς με καρκίνο του μαστού ήταν οι Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, οι Λατινοαμερικάνικοι χοροί και συνδυασμός προγραμμάτων χορών και κουλτούρας Δυτικής προέλευσης ή από άλλες χώρες όπως η Κίνα. Οι χοροί εφαρμόστηκαν σε γυναίκες που είχαν υποβληθεί σε μαστεκτομή, χημειοθεραπεία και ακτινοβολία.

Στην Ελλάδα, οι Σίββας και συν.,¹¹ (2020) διερεύνησαν την επίδραση ενός προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών στην κόπωση γυναικών με καρκίνο του μαστού. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 γυναίκες, ηλικίας 48–59 ετών (μέσος όρος 53,97±4,04) με χρόνο επιβίωσης 4 έτη μετά το τέλος της θεραπείας (μαστεκτομή, χημειοθεραπεία, ακτινοβολίες). Οι χοροί που διδάχθηκαν ήταν ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί από όλες τις γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας και ως προς την καταλληλότητά τους (ένταση, διάρκεια, επιβάρυνση) επιλέχθηκαν σε συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς. Διδάχθηκαν χοροί των οποίων το tempo (ρυθμική αγωγή) δεν υπερέβαινε τα 120 bit/min και η διάρκειά τους ήταν 2,3 min. Οι περιοχές προέλευσης των χορών ήταν η Ήπειρος, η Θράκη, η Θεσσαλία, η Μακεδονία, η Πελοπόννησος και ο Πόντος.

Η ομάδα παρέμβασης (n=20) παρακολούθησε πρόγραμμα διδασκαλίας ελληνικών χορών που διήρκεσε 3 μήνες με συχνότητα 3 μαθήματα ανά εβδομάδα, διάρκειας 50 min το καθένα. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 36 μαθήματα. Η ομάδα ελέγχου (n=10) δεν συμμετείχε σε κάποια φυσική δραστηριότητα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της κλίμακας «Greek Multidimensional Fatigue Inventory» που μετρά την κόπωση και περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις οι οποίες

συνθέτουν τους εξής πέντε παράγοντες: «γενική κόπωση», «σωματική/φυσική κόπωση», «πνευματική κόπωση», «μειωμένη δραστηριότητα» και «μειωμένη παρακίνηση». Η κλίμακα συμπληρώθηκε από τις 2 ομάδες στο 1ο και στο 36ο μάθημα. Οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου βίωναν κατά την έναρξη (αρχική μέτρηση) σημαντικό επίπεδο κόπωσης (γενική, σωματική). Στο τέλος του προγράμματος, οι γυναίκες στην ομάδα παρέμβασης είχαν σημαντική μείωση των επιπέδων της κόπωσης συγκριτικά με την αρχική μέτρηση και την ομάδα ελέγχου. Οι ερευνητές τόνισαν ότι, η ομαδική χορευτική κίνηση ενθάρρυνε την έκφραση των συναισθημάτων και των ανησυχιών των συμμετεχόντων και συνέβαλε να υπερνικηθεί η απομόνωσή τους, αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους. Η κατανάλωση ενέργειας μέσω του χορού σχετίζεται με βελτίωση της της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, της καθημερινής λειτουργικότητας, όπως επίσης με μειωμένη πιθανότητα εκδήλωσης κατάθλιψης, λεμφοειδήματος και χαμηλότερης έντασης πόνο.¹¹

Παρότι, η κόπωση αποτελεί ένα υποκειμενικό σύμπτωμα που θεωρείται ως φυσιολογική συνέπεια κάθε νόσου,¹² ωστόσο, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, που προέρχεται από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κόπωσης και να συμβάλει στη καλύτερη φυσική κατάσταση μέσω της αύξησης της μυϊκής μάζας και της αερόβιας ικανότητας.¹¹

Η μελέτη των Karkou και συν.,¹³ (2021) στην οποία συμμετείχαν 5 Ευρωπαϊκές χώρες (Ολλανδία, Λιθουανία, Ιταλία, Βουλγαρία και Ηνωμένο Βασίλειο) διερεύνησε την επίδραση ενός προγράμματος χορού στην ποιότητα ζωής των γυναικών με καρκίνο του μαστού. Στη μελέτη συμμετείχαν 54 γυναίκες (μέσο όρο ηλικίας 53,51,±7,99) που είχαν διαγνωσθεί με καρκίνο του μαστού λιγότερο από 3 χρόνια, έλαβαν χημειοθεραπεία περισσότερο από 6 εβδομάδες και δεν είχαν προγραμματισμένη χημειοθεραπεία/ακτινοθεραπεία κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ή κάποια ένδειξη

μετάστασης. Το πρόγραμμα χορού περιλάμβανε λατινοαμερικάνικο χορό (μπατσάτα, τσα-τσα, σάλσα, ρούμπα και τάνγκο), 2 ώρες ανά εβδομάδα για 4 μήνες (32 ώρες συνολικά). Η κάθε συνεδρία οργανώθηκε ως εξής: προθέρμανση (10 min), εκμάθηση και εκτέλεση χορευτικής ρουτίνας (40 min) και αποθεραπεία (10 min). Η ποιότητα ζωής διερευνήθηκε με την κλίμακα «EORTC-QLQ C30», η οποία αποτελείται από 30 ερωτήσεις που κατηγοριοποιούνται σε 2 διαστάσεις: την κλίμακα λειτουργικότητας και την κλίμακα συμπτωμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτιώσεις στην συνολική ποιότητα ζωής και στις υποκλίμακες της κοινωνικής λειτουργικότητας και συμπτωμάτων.

Στο Χογκ-Κόνγκ οι Ho και συν.,¹⁴ (2016) μελέτησαν 2 ομάδες γυναικών με καρκίνο του μαστού σταδίου από I έως IV. Η πρώτη ομάδα που ήταν υπό ακτινοθεραπεία (n=60) ακολούθησε θεραπεία χορού με 6 συνεδρίες των 90 λεπτών η καθεμία ενώ στη δεύτερη ομάδα (n=44) παρασχέθηκε η ίδια παρέμβαση 1 έως 2 μήνες μετά την ολοκλήρωση της ακτινοθεραπείας. Η παρέμβαση υιοθέτησε κινήσεις Δυτικής προέλευσης ενσωματώνοντας φιλοσοφίες και ασκήσεις σχετικές με την υγεία στην Κίνα. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα με βάση την κίνηση περιελάμβανε: α) ήπιες κινήσεις του βραχίονα για την αντιμετώπιση πιθανών οιδημάτων, β) ομαδικά παιχνίδια χορού και κίνησης για βελτίωση της διάθεσης και της ζωτικότητας, γ) αυτοσχεδιαστικές κινήσεις για ενθάρρυνση της προσωπικής έκφρασης, δ) αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας και ε) ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των μελών της ομάδας ως μέσο οικοδόμησης αμοιβαίας υποστήριξης. Και οι 2 ομάδες προσδιόρισαν τις εξής 5 διαστάσεις οφέλους από την άσκηση : αντιμετώπιση των σωματικών συμπτωμάτων από τη θεραπεία, βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, αύξηση της λειτουργικότητας, και συμμετοχή σε κοινές θετικές εμπειρίες.

Στην Βορειοδυτική Κίνα, οι He και συν.,¹⁵ (2022) διερεύνησαν 176 ενήλικες γυναίκες ασθενείς με καρκίνο του μαστού σταδίου I έως III, οι οποίες είχαν υποβληθεί

σε χειρουργική επέμβαση και είχαν προγραμματιστεί να λάβουν 6 κύκλους επικουρικής χημειοθεραπείας. Ογδόντα οκτώ συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία στην ομάδα παρέμβασης χορού, ενώ οι υπόλοιπες στην ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχουσες είχαν μέση ηλικία $48,15 \pm 9,31$ έτη. Οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης έλαβαν 6 συνεδρίες διδασκαλίας χορού στο νοσοκομείο και 16 εβδομάδες εξάσκησης στο σπίτι. Η χορευτική παρέμβαση ήταν πολιτισμικά προσαρμοσμένη στον πληθυσμό της Κίνας. Αναλυτικότερα, το δημοφιλές στυλ χορού «The Square Dance (guang chang wu)», επιλέχθηκε και τροποποιήθηκε για τις ασθενείς με καρκίνο του μαστού. Αυτό το στυλ χορού, χαρακτηρίζεται από απλά και ρυθμικά βήματα με τη χρήση λαϊκής μουσικής. Ένας εξειδικευμένος δάσκαλος χορού τροποποίησε τα βήματα του χορού (π.χ. επιλογή μουσικής υπόκρουσης με μέτριο ρυθμό, προσαρμογή των κινήσεων των άνω άκρων και του κορμού) σύμφωνα με τις ανάγκες των ασθενών. Εκτός από τη διδασκαλία, κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας διανεμήθηκε ένα ημερολόγιο, ώστε οι συμμετέχοντες να καταγράψουν την πρακτική τους στον χορό και τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες. Τα βίντεο διδασκαλίας για εξάσκηση στο σπίτι, που αναπτύχθηκαν από την ερευνητική ομάδα ήταν διαθέσιμα μετά από κάθε συνεδρία, ενώ παράλληλα παρέχονταν εβδομαδιαία υποστήριξη με τηλεφωνικές κλήσεις και ομαδική συνομιλία WeChat. Η πρώτη συνεδρία διδασκαλίας διήρκεσε 1 ώρα και οι υπόλοιπες συνεδρίες 30 min, με δύο μικρά διαλείμματα. Η ομάδα ελέγχου έλαβε μόνο γενική διαβούλευση για την υγεία διάρκειας 16 εβδομάδων. Οι συνεδρίες διαβούλευσης «πρόσωπο με πρόσωπο» πραγματοποιήθηκαν σε εβδομαδιαία βάση κατά την εισαγωγή στο νοσοκομείο (6 συνεδρίες) και μέσω τηλεφώνου μετά την έξοδο (10 συνεδρίες). Το περιεχόμενο των συνεδριών διαβούλευσης περιελάμβανε γενικές γνώσεις και συχνές ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του μαστού (π.χ. εμφάνιση καρκίνου του μαστού, παράγοντες κινδύνου, νοσηλευτική φροντίδα κατά τη χημειοθεραπεία,

διατροφικές τροποποιήσεις, πρόληψη λεμφοιδήματος και τακτική επανεξέταση μετά από ολοκλήρωση της θεραπείας).

Η κόπωση (Brief Fatigue Inventory), οι διαταραχές ύπνου (Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI), η κατάθλιψη (Patient Health Questionnaire Depression Scale, PHQ-9), και η ποιότητα ζωής (Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast, FACT-B) αξιολογήθηκαν κατά την έναρξη και μετά τον 3^ο και τον 6^ο κύκλο χημειοθεραπείας. Τα τρία χρονικά σημεία συλλογής δεδομένων ήταν ως εξής: πριν τη χημειοθεραπεία (T0), μετά τον 3^ο κύκλο χημειοθεραπείας (T1) και γ) μετά τον 6^ο κύκλο χημειοθεραπείας (T2). Η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε βελτίωση στην ποιότητα ζωής συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου και έδειξε σημαντικά χαμηλότερο ρυθμό μείωσης της βαθμολογίας ποιότητας ζωής από T0 σε T1 και T2. Οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης ανέφεραν λιγότερο σοβαρή κόπωση, λιγότερες διαταραχές ύπνου και μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης συμπτωμάτων και βελτίωση της ποιότητας ζωής στην ομάδα παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Στην Ελλάδα, η έρευνα των Καραθάνου και συν.,¹⁶ (2020) διερεύνησε την επίδραση ενός προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών στη βελτίωση της ποιότητας ζωής 300 ασθενών με καρκίνο όλων των μορφών, εκ των οποίων οι 240 είχαν καρκίνο μαστού τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη θεραπευτική τους αγωγή. Οι ασθενείς χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: 150 από αυτούς εντάχθηκαν στην παρέμβασης και 150 στην ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα διδασκαλίας ελληνικών παραδοσιακών χορών, με συχνότητα 2 εκπαιδευτικών μαθημάτων ανά εβδομάδα, διάρκειας 60 λεπτών το καθένα, για 8 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε κάποια φυσική δραστηριότητα. Στην αρχή διδάχθηκαν χοροί χαμηλής έντασης και στη συνέχεια μέτριας, των οποίων η

ρυθμική αγωγή (tempo) δεν υπερέβαινε τα 120 bit/min, ενώ η διάρκεια του κάθε χορού ήταν 2–3 min. Πιο συγκεκριμένα, οι χοροί που διδάχθηκαν ήταν οι εξής: «Ρουμπαλιά», «Τέσσερα μάτια δυο καρδιές», «Χασάπικο», «Καλαματιανό», «Τσάμικο», «Ζάραμο», «Ζωναράδικο», «Συρτό Μακεδονίας», «Συρτό Χανιώτικο», «Συρτό Νησιώτικο», «Ικαριώτικο» και «Απτάλικο». Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την χρήση του ερωτηματολογίου «EORTC QLQ-C30», το οποίο είναι ένα εργαλείο μέτρησης της ποιότητας ζωής ασθενών με καρκίνο. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε στο 1^ο μάθημα (πριν την έναρξη) και στο 16^ο μάθημα (μετά τη λήξη), καθώς και στην προγραμματισμένη συνάντηση μετά τη λήξη του προγράμματος (16η εβδομάδα). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση σε όλους τους παράγοντες ποιότητας ζωής στους ασθενείς της ομάδας παρέμβασης, πλην του παράγοντα της “ναυτίας-εμέτου”. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε βελτίωση στη σωματική λειτουργία, στη λειτουργία ρόλου, στη συναισθηματική λειτουργία, στη γνωστική λειτουργία, στην κοινωνική λειτουργία, στην κόπωση, στον πόνο, στη δύσπνοια, στις διαταραχές ύπνου στην απώλεια όρεξης, στη δυσκοιλιότητα, στη διάρροια, στις οικονομικές επιπτώσεις και στη συνολική ποιότητα ζωής.

Προγενέστερη μελέτη στην Ελλάδα (2011) που εκπονήθηκε από τους Kaltsatou και συν.,¹⁷ είχε ως σκοπό να αξιολογήσει την επίδραση ενός μεικτού προγράμματος άσκησης με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και προπόνηση του άνω μέρους του σώματος, στη σωματική λειτουργικότητα, στη δύναμη και την ψυχολογική κατάσταση των ασθενών με καρκίνο του μαστού. Είκοσι επτά γυναίκες (27) που είχαν διαγνωστεί και υποβληθεί σε χειρουργική θεραπεία για καρκίνο του μαστού, συμμετείχαν εθελοντικά στη μελέτη. Στην ομάδα παρέμβασης 14 γυναίκες, (μέση ηλικία 56,6±4,2 έτη) παρακολούθησαν για 24 εβδομάδες μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών και συγκεκριμένα 3 συνεδρίες μαθημάτων ανά εβδομάδα. Η διάρκεια κάθε συνεδρίας ήταν 60 min και περιελάμβανε προθέρμανση, αερόβια

προπόνηση με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, προπόνηση στο άνω μέρος του σώματος και αποθεραπεία. Οι προπονήσεις σχεδιάστηκαν από έναν καθηγητή φυσικής αγωγής και έναν φυσιοθεραπευτή προκειμένου να ανταποκρίνονται στις ικανότητες των γυναικών με καρκίνο του μαστού.

Η ομάδα ελέγχου αποτελούνταν από γυναίκες με μέση ηλικία $57,1 \pm 4,1$ έτη, οι οποίες συνέχισαν το συνηθισμένο καθημερινό τους πρόγραμμα. Η φυσική λειτουργικότητα (6λεπτη δοκιμασία βάρδισης), η δύναμη της χειρολαβής και η ψυχική κατάσταση (Ικανοποίηση από τη Ζωή και Κατάθλιψη) αξιολογήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα άσκησης. Ειδικότερα, όσον αφορά στην ψυχική υγεία χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «Beck Depression Inventory, BDI» για την αξιολόγηση της κατάθλιψης, η οποία αποτελείται από 21 ερωτήσεις και έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλούς πληθυσμούς με χρόνια νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων ασθενών με καρκίνο. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν την κλίμακα «Life Satisfaction Inventory, LSI», η οποία αποτελείται από 13 ερωτήσεις που διερευνούν την ικανοποίηση από τον τρόπο ζωής. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στην ομάδα παρέμβασης μετά το πρόγραμμα και συγκεκριμένα 19,9% για τη σωματική λειτουργικότητα, 24,3% για τη δύναμη της δεξιάς λαβής, 26,1% για τη δύναμη της αριστερής λαβής, 36,3% για την ικανοποίηση από τη ζωή όπως επίσης 35% μείωση για τα συμπτώματα κατάθλιψης. Κατά συνέπεια, η αερόβια άσκηση με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και η προπόνηση του άνω μέρους του σώματος είναι μια εναλλακτική επιλογή σωματικής δραστηριότητας για τους ασθενείς από καρκίνο του μαστού.

Άλλες μορφές χορού/κίνησης που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη των γυναικών με καρκίνο του μαστού, όπως το Pilates και ο χορός της κοιλιάς, έχουν οφέλη για την υγεία. Αυτοί οι δύο τύποι είναι ευχάριστες δραστηριότητες που μπορούν να θεωρηθούν μέτρια σωματική δραστηριότητα. Η μέθοδος Pilates καταδεικνύει οφέλη σε πολλές πτυχές, όπως η βελτίωση

της ποιότητας ζωής, της λειτουργικής ικανότητας και της κατάθλιψης, καθώς και οφέλη για τη μυϊκή δύναμη, τον πόνο και τη λειτουργικότητα των άνω άκρων, μετά από 8 εβδομάδες της θεραπείας. Επίσης, έχουν σημειωθεί βελτιώσεις στην εξωτερική περιστροφή και την απαγωγή του ώμου σε ασθενείς που υποβλήθηκαν σε αφαίρεση λεμφαδένων και στο εύρος κίνησης του ώμου, στην ποιότητα ζωής, στην εικόνα σώματος και στη διάθεση μετά από 12 εβδομάδες παρέμβασης.¹⁸

Ο χορός της κοιλιάς θεωρείται μια μορφή άσκησης που συνδέει σώμα και μυαλό μέσω κινήσεων του σώματος που αφορούν ειδικά τα άνω άκρα και εκτελείται υπό τον ήχο της παραδοσιακής αραβικής μουσικής. Ο χορός έχει οφέλη στη διάσωση της θηλυκότητας και της ομορφιάς, βελτιώνοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των ασθενών. Είναι μια μέθοδος κίνησης των άνω άκρων με έλεγχο των χεριών χρησιμοποιώντας πέπλα, ντέφι και με αυτόν τον τρόπο μπορεί να προωθήσει σωματικά οφέλη, λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες της χειρουργικής επέμβασης και της θεραπείας σε αυτούς τους ασθενείς.¹⁸

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Αμερικανικού Κολλεγίου Αθλητιατρικής, οι περισσότεροι επιζώντες του καρκίνου πρέπει να συμμετέχουν σε άσκηση μέτριας έντασης 150 min την εβδομάδα ή σε έντονη αερόβια άσκηση 75 min, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για βελτίωση της φυσικής κατάστασης.¹¹ Η προπόνηση με αντιστάσεις δύο φορές την εβδομάδα συνιστάται για τη βελτίωση της σωματικής υγείας.¹⁸ Μια μετα-ανάλυση 33 κλινικών δοκιμών σχετικά με τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της σωματικής άσκησης σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού συνέστησε σωματική δραστηριότητα σε όλα τα στάδια θεραπείας.¹⁹

Είναι ευρέως γνωστό, ότι οι ασθενείς με καρκίνο βιώνουν πλήθος αλλαγών στην καθημερινή τους ζωή. Οι νοσηλευτές διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην παροχή μη φαρμακολογικών στρατηγικών διαχείρισης συμπτωμάτων αυτών των ασθενών σε κλινικά περιβάλλοντα.^{20,21}

Επιπλέον, ο βαθμός στήριξης των ασθενών από το

περιβάλλον τους (οικογενειακό, κοινωνικό) είναι δυνατόν να συσχετίζεται με ευεργετικά οφέλη στην υγεία τους.²²⁻²⁴

Οι μελέτες που παρουσιάζονται σε αυτή την ανασκόπηση έχουν διαφορετικές μεθοδολογίες, αποτελέσματα και παρεμβάσεις. Ωστόσο, το κύριο εύρημα ήταν κοινό μεταξύ τους, δείχνοντας ότι η θεραπεία με χορό είχε οφέλη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ο χορός αποτελεί μια υποσχόμενη μέθοδο για τη βελτίωση

της σωματικής και ψυχικής υγείας. Απαιτούνται όμως περισσότερες μελέτες που θα διαφωτίσουν τους επαγγελματίες υγείας προς την υιοθέτηση αυτής της μεθόδου σε συστηματική βάση.

Η Isadora Duncan μία από τις σημαντικότερες καλλιτέχνιδες χορού, πίστευε ότι ο χορός προοριζόταν να προβάλλει όλα όσα είχε να προσφέρει η ζωή - τη χαρά και τη θλίψη. Η Αμερικανίδα χορεύτρια- χορογράφος Martha Graham αναφέρει «το σώμα λέει αυτό που δεν μπορεί να ειπωθεί με λέξεις».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Siegel RL, Miller KD, Jemal A. Cancer statistics. *Cancer J Clinicians*. 2019;69(1):7-34.
2. Koukoularis D, Danias N, Smirniotis V, Kyritsi E, Polikandrioti M, Evangelidou E, Athanasas G. Association of Dyslipidemia with Breast Cancer in Women. *Hellenic Journal of Nursing*. 2022;61(2):239–253.
3. Karaoglou M, Athanasas G, Danias N, Kyritsi E, Papageorgiou D, Pavlatou N, Polikandrioti M. Quality of life in women with breast cancer, 6 months after mastectomy. *Hellenic Journal of Nursing*. 2024;63(1):105-129.
4. Kashyap D, Pal D, Sharma R, Garg VK, Goel N, Koundal D, Zaguia A, Koundal S, Belay A. Global Increase in Breast Cancer Incidence: Risk Factors and Preventive Measures. *BioMed Research International*. 2022;2022:1-16.
5. Katsura C, Ogunmwonyi I, Kankam HK, Saha S. Breast cancer: presentation, investigation and management. *Br J Hosp Med (Lond)*. 2022;83(2):1-7.
6. Polikandrioti M. Cancer related fatigue. *Health science journal*. 2009;3(2):64-65
7. Polikandrioti M, Gerasimou E, Kotronoulas G, Tsami A, Evangelou E, Kyritsi E. Evaluation of the side-effects of chemotherapy in patients with cancer. *Nosileftiki*. 2010;49(4):377-386. (In Greek)
8. Silva da Costa N, Alves da Silva AS, de Melo-Neto JS. Effects of dance therapy in women with breast cancer: A systematic review protocol. *PLoS One*. 2022;17(6):e0257948.
9. Bradt J, Shim M, Goodill SW. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;1(1):CD007103.
10. Fatkulina N, Hendrixson V, Rauckiene A, Kievisiene J, Razbadauskas A, Agostinis C. Dance/Movement Therapy as an Intervention in Breast Cancer Patients: A Systematic Review. 2021;2021:4989282.
11. Σίββας Γ, Φιλίππου Φ, Ρόκκα Σ, Μπεμπέτσος Ε, Κούπανη Α, Μασάδης Γ. Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών στην κόπωση γυναικών με καρκίνο του μαστού. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*. 2020; 37(2):219-226.
12. Polikandrioti M, Kalafatakis F, Koutelekos I, Kokoularis D. Fatigue in heart failure outpatients: levels, associated factors, and the impact on quality of life. *Arch Med Sci Atheroscler Dis*. 2019;4:e103-e112.
13. Karkou V, Dudley I, Starkey J, Parsons A, Aithal S, Omylinska J, Verkooijen HM, Boogaard R, Dochevska Y, Djjobova S, Zdravkov I, Dimitrova I, Moceviciene A, Bonifacino A, Asumi AM, Forgione D, Ferrari A, Grazioli E, Cerrulli C, Tranchita E, Sacchetti M, Parisi A. Dancing With Health: Quality of Life and Physical Improvements From an EU Collaborative Dance Programme With Women Following Breast Cancer Treatment. *Front Psychol*. 2021;12:635578.
14. Ho RT, Lo PH, Luk MY. A Good Time to Dance? A Mixed Methods Approach of the Effects of Dance Movement

- Therapy for Breast Cancer Patients During and After Radiotherapy. *Cancer Nurs.* 2016;39(1):32-41.
15. He X, Ng MSN, Choi KC, So WKW. Effects of a 16-week dance intervention on the symptom cluster of fatigue-sleep disturbance-depression and quality of life among patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2022;133:104317.
 16. Καραθάνου Ι, Μπεμπέτσος Ε, Φιλίππου Φ, Ψυρρή Α, Κόνιας Ι. Η Επίδραση του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού στην Ποιότητα Ζωής Ασθενών με Καρκίνο. *Hellenic Journal of Nursing.* 2020;59(1): 86-96.
 17. Kaltsatou A, Mameletzi D, Douka S. Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *J Bodyw Mov Ther.* 2011;15(2):162-167.
 18. Boing L, do Bem Fretta T, de Carvalho Souza Vieira M, Pereira GS, Moratelli J, Sperandio FF, Bergmann A, Baptista F, Dias M, de Azevedo Guimarães AC. Pilates and dance to patients with breast cancer undergoing treatment: study protocol for a randomized clinical trial - MoveMama study. *Trials.* 2020;21(1):35.
 19. Zhu G, Zhang X, Wang Y, Xiong H, Zhao Y, Sun F. Effects of exercise intervention in breast cancer survivors: a meta-analysis of 33 randomized controlled trails. *Oncotargets Ther.* 2016;9:2153-2168.
 20. Polikandrioti M, Evangelou E, Zahakis E, Iliopoulou P, Koutelekos J, Kyritsi W. The Needs of Patients with Cancer. *Nosileftiki.* 2010;49(3):236-245. (In Greek)
 21. Kyritsi H, Mantziou V, Papadatou D, Evagellou E, Koutelekos J, Polikandrioti M. Self concept of children and adolescents with cancer. *Health science Journal.* 2007;1(3).
 22. Laopoulou F, Kelesi M, Fasoi G, Vasilopoulos G, Polikandrioti M. Perceived Social Support in Individuals With Diabetic Foot Ulcers: A Cross-sectional Survey. *J Wound Ostomy Continence Nurs.* 2020;47(1):65-71.
 23. Theodoritsi A, Aravantinou ME, Gravani V, Bourtsi E, Vasilopoulou C, Theofilou P, Polikandrioti M. Factors Associated with the Social Support of Hemodialysis Patients. *Iran J Public Health.* 2016;45(10):1261-1269.
 24. Polikandrioti M. Perceived Social Isolation in Heart Failure. *J Innov Card Rhythm Manag.* 2022;13(6):5041-5047.