



Η επίδραση της άσκησης στη σεξουαλική λειτουργία ανδρών με καρκίνο του προστάτη



Αριστοκλής Παράσχου Ειδικ. Ουρολογίας, Σπυρίδων Ναούμ Ειδικ. Ουρολογίας, Αναστάσιος Δήμου Ειδικ. Ουρολογίας, Γεώργιος Ροβίθης Β΄ Επικ. Επιμ. Ουρολογίας, Χαράλαμπος Μπελαντής Β΄ Επιμ. Ουρολογίας, Δέσποινα Σίμη Rn M.Ed., Αναστάσιος Αρχοντάκης Ειδικ. Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής, Μαρία Μπέλτσου Ειδικ. Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής, Δημήτριος Τζωρτζακάκης Α΄ Επιμ. Ουρολογίας, Σταύρος Τζουλάκης Δ/ντης Ουρολογίας, Ιωάννης Χαιρέτης Δ/ντης Ουρολογικής Κλινικής Βενιζέλειου Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου

Εισαγωγή

Η σεξουαλική λειτουργία αποτελεί ένα από τα πιο ευαίσθητα και σημαντικά πεδία που επηρεάζονται αρνητικά σε άνδρες με καρκίνο του προστάτη. Θεραπείες όπως η ριζική προστατεκτομή, η ακτινοθεραπεία και, κυρίως, ο ανδρογονικός αποκλεισμός (ADT) επιφέρουν σημαντικές βιολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις, οι οποίες μπορούν να μειώσουν τη σεξουαλική επιθυμία, τη στυτική λειτουργία και την ικανοποίηση από τη σεξουαλική ζωή. Σε αυτό το πλαίσιο, η άσκηση έχει αναδυθεί ως ένας πιθανός μη φαρμακευτικός τρόπος βελτίωσης της σεξουαλικής υγείας, με υποσχόμενα, αλλά όχι απόλυτα τεκμηριωμένα, αποτελέσματα. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να αναλυθεί ο ρόλος της άσκησης στη σεξουαλική λειτουργία ανδρών με καρκίνο του προστάτη και να διερευνηθεί κατά πόσο η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τη σεξουαλική τους επίδοση και την ποιότητα ζωής τους.

Οι επιδράσεις των θεραπειών του καρκίνου του προστάτη στη σεξουαλικότητα

Ο καρκίνος του προστάτη και οι θεραπείες του, σχετίζονται με πολύπλευρη επιδείνωση της σεξουαλικής λειτουργίας των ασθενών, η οποία συχνά παρατείνεται μακροχρόνια μετά τη θεραπεία. Η ριζική προστατεκτομή μπορεί να οδηγήσει σε στυτική δυσλειτουργία λόγω βλάβης των σπαραγγωδών νεύρων, ενώ η ακτινοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τόσο τη ροή του αίματος όσο και τη νευρική αγωγιμότητα στην περιοχή. Η ADT, με τη δραματική μείωση της τεστοστερόνης, οδηγεί σε μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, απώλεια στύσης, αλλαγές στην εικόνα σώματος, αύξηση λίπους και μειωμένη αυτοεκτίμηση. Πέρα από τις βιολογικές αλλαγές, σημαντικό ρόλο παίζουν και ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες: οι ασθενείς συχνά αποφεύγουν την ερωτική επαφή λόγω του άγχους απόδοσης, ντροπής ή αίσθησης ανεπάρκειας. Η σεξουαλικότητα στους άνδρες με καρκίνο του προστάτη δεν σχετίζεται αποκλειστικά με τη λειτουργικότητα των γεννητικών οργάνων, αλλά και με την εικόνα του εαυτού, την αρρενωπότητα και την αίσθηση ελέγχου του σώματός τους.

Η άσκηση ως ενίσχυση της εικόνας σώματος και της ανδρικής ταυτότητας

Ένας από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους η άσκηση επηρεάζει θετικά τη σεξουαλική λειτουργία δεν είναι άμεσος, αλλά μέσω της ενίσχυσης της εικόνας σώματος, της φυσικής κατάστασης και της αρρενωπότητας. Άνδρες που συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης αναφέρουν βελτιωμένη σωματική εικόνα, αυξημένη δύναμη, περισσότερη ενεργητικότητα και αίσθηση "επιστροφής στο φυσιολογικό". Αυτά τα στοιχεία συμβάλλουν στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και στην επαναδιεκδίκηση της σεξουαλικής τους ταυτότητας. Η αρρενωπότητα, η οποία πλήττεται σοβαρά από την ADT και τις σωματικές αλλαγές που αυτή επιφέρει (όπως αύξηση λίπους, γυναικομαστία, κόπωση), μπορεί να αναδομηθεί μέσω της άσκησης, προσφέροντας στους άνδρες μια αίσθηση κυριαρχίας πάνω στο σώμα και την καθημερινότητά τους. Αυτή η αίσθηση ελέγχου επηρεάζει θετικά και την ερωτική ζωή, έστω και αν δεν αποκαθιστά πλήρως τη στυτική λειτουργία. Συνεπώς, αυτά τα ψυχοκοινωνικά οφέλη ενισχύουν τη σεξουαλική επιθυμία και επιτρέπουν στους άνδρες να διαχειριστούν καλύτερα τις συνέπειες της ασθένειας και της θεραπείας.

Άμεσες και έμμεσες επιδράσεις της άσκησης στη σεξουαλική λειτουργία

Αν και τα επιστημονικά δεδομένα για την άμεση επίδραση της άσκησης στη σεξουαλική λειτουργία είναι ακόμα περιορισμένα και σε ορισμένες περιπτώσεις αντιφατικά, ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι η συστηματική άσκηση, ειδικά όταν περιλαμβάνει προγράμματα αντίστασης και αερόβιας άσκησης, μπορεί να προσφέρει:

- Συντήρηση ή βελτίωση της σωματικής λειτουργικότητας, απαραίτητης για την επίτευξη και διατήρηση της στύσης.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της καρδιαγγειακής υγείας, που είναι προϋποθέσεις για σεξουαλική επάρκεια.
- Μείωση της κόπωσης και της κατάθλιψης, που επηρεάζουν αρνητικά τη λίμπιντο και τη διάθεση για ερωτική επαφή.
- Αύξηση της τεστοστερόνης (σε μερικές περιπτώσεις και μόνο σε επιλεγμένες συνθήκες), με πιθανά οφέλη στη σεξουαλική επιθυμία.

Ωστόσο, η επίδραση αυτή είναι μεγαλύτερη σε ασθενείς που δεν βρίσκονται υπό μακροχρόνια ADT, καθώς σε περιπτώσεις ορμονικής αποστέρησης τα επίπεδα τεστοστερόνης παραμένουν χαμηλά, ανεξάρτητα από την άσκηση. Στους άνδρες με μεταστατικό καρκίνο του προστάτη και ADT, η άσκηση φαίνεται να έχει περιορισμένο όφελος στη στυτική λειτουργία. Ωστόσο, η βελτίωση της ποιότητας ζωής και η μείωση της ψυχολογικής επιβάρυνσης θεωρούνται σημαντικά οφέλη που επηρεάζουν θετικά τη συνολική σεξουαλική λειτουργία.

Η άσκηση ως μέρος πολυπαραγοντικής παρέμβασης

Αξίζει να σημειωθεί ότι η άσκηση από μόνη της δεν αποτελεί πανάκεια για τη σεξουαλική δυσλειτουργία. Αντίθετα, φαίνεται να έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν συνδυάζεται με άλλες παρεμβάσεις, όπως:

- Ψυχοσεξουαλική υποστήριξη και συμβουλευτική, που βοηθούν στην επεξεργασία των συναισθημάτων ανεπάρκειας και στην επαναπροσέγγιση του σεξ.
- Φαρμακευτική υποστήριξη (π.χ. PDE5 αναστολείς), όπου ενδείκνυται.
- Θεραπείες υποκατάστασης τεστοστερόνης, υπό αυστηρή ιατρική επίβλεψη.
- Συμμετοχή των συντρόφων στη θεραπεία και στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Η άσκηση σε αυτό το πολυπαραγοντικό πλαίσιο λειτουργεί ως βασικός πυλώνας ενεργοποίησης, δίνοντας στους άνδρες ένα εργαλείο αυτοδιαχείρισης και ψυχικής ενδυνάμωσης.

Εμπόδια και υποστηρικτικοί παράγοντες για την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης

Παρά τα γνωστά οφέλη, η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στους ασθενείς με καρκίνο του προστάτη συναντά εμπόδια όπως η έλλειψη ενημέρωσης, η κόπωση, η ντροπή και η απουσία παραπομπής από γιατρούς. Όμως, η ύπαρξη προγραμμάτων προσαρμοσμένων στις ανάγκες των ανδρών, με έμφαση στην ενδυνάμωση, την αίσθηση αρρενωπότητας και την υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας, ενισχύει σημαντικά τη συμμόρφωση. Επιπλέον, οι ομαδικές δραστηριότητες δημιουργούν ένα περιβάλλον αποδοχής και ενδυνάμωσης, που μειώνει το αίσθημα απομόνωσης και ντροπής γύρω από το θέμα της σεξουαλικής δυσλειτουργίας.

Συμπεράσματα

Η σεξουαλική λειτουργία στους άνδρες με καρκίνο του προστάτη επηρεάζεται σημαντικά από τη θεραπεία και συνδέεται στενά με την ποιότητα ζωής, την ψυχική υγεία και την ανδρική ταυτότητα. Η άσκηση, παρότι δεν αποτελεί αυτόνομη θεραπεία για τη στυτική δυσλειτουργία, συμβάλλει καθοριστικά στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχοκοινωνικής ευεξίας, στη βελτίωση της εικόνας σώματος, και στην επανένταξη της σεξουαλικότητας στη ζωή των ασθενών. Η αποτελεσματικότητά της μεγιστοποιείται όταν ενσωματώνεται σε πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις, προσφέροντας στους ασθενείς μια ολιστική προσέγγιση για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η ενσωμάτωση της άσκησης στην κλινική πρακτική απαιτεί συντονισμένη δράση από την ιατρική ομάδα, ενημέρωση των ασθενών και ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων, ώστε να αντιμετωπιστούν οι επιπτώσεις της ασθένειας και των θεραπειών στη σεξουαλική ζωή με ολοκληρωμένο και αποτελεσματικό τρόπο.

Βιβλιογραφία:

1. Galvão DA, Newton RU, Taaffe DR, et al. Exercise and Psychosexual Education to Improve Sexual Function in Men With Prostate Cancer: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2025;8(3):e250413. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.0413
2. Galvão DA, Newton RU, Chambers SK, et al. Psychological distress in men with prostate cancer undertaking androgen deprivation therapy: modifying effects of exercise from a year-long randomized controlled trial. Prostate Cancer Prostatic Dis. 2021;24(3):758-766. doi:10.1038/s41391-021-00327-2
3. Galvão DA, Taaffe DR, Chambers SK, Fairman CM, Spry N, Joseph D, Newton RU. Exercise intervention and sexual function in advanced prostate cancer: a randomised controlled trial. BMJ Support Palliat Care. 2022 Mar;12(1):29-32. doi: 10.1136/bmjspcare-2020-002706. Epub 2020 Dec 16. PMID: 33328218; PMCID: PMC8862060.
4. Taaffe DR, Newton RU, Spry N, et al. Effects of Different Exercise Modalities on Fatigue in Prostate Cancer Patients Undergoing Androgen Deprivation Therapy: A Year-long Randomised Controlled Trial. Eur Urol. 2017;72(2):293-299. doi:10.1016/j.eururo.2017.02.019
5. Jones LW, Hornsby WE, Freedland SJ, et al. Effects of nonlinear aerobic training on erectile dysfunction and cardiovascular function following radical prostatectomy for clinically localized prostate cancer. Eur Urol. 2014;65(5):852-855. doi:10.1016/j.eururo.2013.11.009