

للنشر الفوري:
06/14/2024

بيانات التواصل:
جاسمين براون (Jasmine Brown)
معهد كارمانوس للسرطان (Karmanos Cancer Institute)
brownja@karmanos.org
المكتب: 248-226-2154

دروس اللياقة البدنية المجانية متاحة الآن للناجيات من السرطان والمعرضات للخطر في ديربورن هايتس

نتيح الفصول الجديدة المخصصة للإناث للناجيات من السرطان اكتشاف إمكاناتهم البدنية بعد تشخيص إصابتهن بالسرطان ولمساعدة الإناث على تعلم طرق ممارسة الرياضة كوسيلة للوقاية من السرطان

مدينة ديربورن هايتس—يتعاون معهد باربرا آن كارمانوس للسرطان (Barbara Ann Karmanos Cancer Institute) مع كلية الطب بجامعة وين ستيت (WSU) ومركز هاييب للألعاب الرياضية (HYPE Athletics Center) في مدينة ديربورن هايتس لتوفير فصول أنشطة بدنية تستمر لمدة 12 أسبوعاً للناجيات من السرطان. تتوفر هذه الفصول المجانية باعتبارها جزءاً من برنامج التمارين الرياضية الذي يُقدم رياضة الكروس فيت (Crossfit) للناجيات من السرطان وأفراد المجتمع المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان. تدريس الدروس من قبل النساء في الجزء الوحيد المخصص للنساء في صالة الألعاب الرياضية. يعتني فريق CAPABLE بالناجيات من السرطان وأفراد المجتمع المعرضين للإصابة به ويحرص على مشاركتهم في برنامج التدريب التبادلي والأنشطة البدنية: لتجربة حياة أفضل برنامج (CAPABLE). ويشمل ذلك الإناث اللاتي تزيد أعمارهن عن 40 عاماً، أو يعانين من زيادة الوزن، أو لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان. لا يلزم امتلاك خبرة رياضية سابقة للمشاركة.

أوضحت جينييفر بيبب-ديمر، (Jennifer Beebe-Dimmer) الحاصلة على الدكتوراة والحاصلة على ماجستير في الصحة العامة (MPH)، ورئيسة برنامج الدراسات السكانية وأبحاث الفوارق الصحية (PSDR) والمديرة العلمية لمركز أبحاث علم الأوبئة في معهد كارمانوس وأستاذة علم الأورام في جامعة وين ستيت قائلة "لقد أعددت برنامج CAPABLE لأنني أؤمن بالتأثير الذي تحدثه التمارين الرياضية على الصحة، من الناجيات البدنية والنفسية".

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان الناجيات من السرطان بتجنب الخمول والعودة إلى الأنشطة البدنية المعتادة بعد التشخيص في أقرب وقت ممكن متى يرى الطبيب المعالج أنه من الآمن العودة لممارسة الأنشطة. كما توصي الناجيات بممارسة التمارين الرياضية لمدة تتراوح من 150 إلى 300 دقيقة في الأسبوع، بما في ذلك تمارين القوة. يهدف برنامج CAPABLE إلى مساعدة الناجيات في تعلم كيفية تحقيق التوصيات المتعلقة بهذه التمارين الرياضية وتمارين القوة، وتعلم مهارات اللياقة البدنية التي يمكنهن استخدامها خارج الفصول.

تتضمن فصول CAPABLE التدريبات المتواترة، وتمارين القوة، وتمارين التكيف المكونة من حركات بسيطة تُمارس على مستويات متدرجة لكل مشارك. تُعقد الفصول في الاثنين، الأربعاء والجمعة 12 ظهراً بدءاً من تموز، وستستمر لمدة 12 أسبوعاً.

سُتُعد فصول التمارين الرياضية في القسم المخصص للسيدات فقط في مركز هاييب للألعاب الرياضية، الكائن في 23302 W. Warren Ave. مدينة ديربورن هايتس، ميشيغان. للاستفسار، يُرجى التواصل مع فريق CAPABLE على الرقم 313-578-4246 أو عبر البريد الإلكتروني CAPABLE@wayne.edu أو زيارة الموقع الإلكتروني karmanos.org/CAPABLE

###

نُبذة عن معهد باربرا آن كارمانوس للسرطان

معهد كارمانوس للسرطان أحد المعاهد الرائدة في مجال الرعاية التحويلية لمرضى السرطان والبحث والتعليم، إذ تدفعه قيم الشجاعة والالتزام والمحبة. تتمثل رؤية معهد كارمانوس في الاستمتاع بعالم خالٍ من السرطان. وباعتباره جزءاً من نظام ماكلارين للرعاية

الصحية (McLaren Health Care)، يُعد معهد كارمانوس أكبر مقدم خدمات في مجال البحث ورعاية مرضى السرطان في ولاية ميشيغان. يقع المقر الإداري والبحثي إلى جانب المستشفى التخصصي الأول لعلاج السرطان في وسط مدينة ديترويت منذ أكثر من 75 عامًا. من خلال 16 موقعًا للتواصل، يوفر معهد كارمانوس رعاية وإمكانية وصول عالمية للتجارب السريرية في جميع أنحاء ولاية ميشيغان وشمال أوهايو. يعتبر المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute) معهد كارمانوس أحد أفضل مراكز علاج السرطان في البلاد مع تصنيفه بأنه أحد المراكز الشاملة لعلاج السرطان. توفر الشراكة الأكاديمية مع كلية الطب بجامعة وين ستيت إطارًا لمجال البحث والتعليم المتعلق بالسرطان - ما يحدد معايير جديدة للرعاية ويحسن فرص القدرة على النجاة. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بالرقم 800-1-KARMANOS (800-527-6266) أو زيارة الموقع الإلكتروني www.karmanos.org يمكنك متابعة معهد كارمانوس على [فيسبوك](#)، [تويتر](#)، [ولينكد إن](#) و [يوتيوب](#).