

Fysisk aktivitet- en del av din cancerrehabilitering

Syftet med cancerrehabilitering

Syftet med cancerrehabilitering är att förebygga och minska fysiska, psykiska, sociala och existentiella följder av cancersjukdomen. Fysisk aktivitet är en del av cancerrehabiliteringen. Forskning visar att de som behandlas för cancer mår bättre genom att vara fysiskt aktiva. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska biverkningar av cancerbehandling och symtom av sjukdomen.

Möjliga vinster med fysisk träning och fysisk aktivitet:

- Förbättrad kondition och blodcirkulation
- Starkare muskler och bättre balans
- Minskad oro, nedstämdhet och stress
- Förbättrad sömn
- Minskad smärta och trötthet (fatigue)
- Minskade besvär med illamående, förstoppning och minskad matlust
- Mer energi, ökad självkänsla och förbättrad livskvalitet.

Vad är fysisk aktivitet?

Att röra på sig med enkla aktiviteter eller rörelser i vardagen kan ha stor påverkan på din fysiska hälsa. Framförallt är det viktigt att inte ligga eller sitta stilla för långa perioder i sträck. Att efter ork och förmåga ta tillfällen i vardagen för att få in mer fysisk aktivitet ger också effekt.

Utöver vardagliga aktiviteter rekommenderas fysisk träning. Den kan beskrivas som en mer planerad och mer ansträngande aktivitet jämfört med vardagsaktiviteter. Den bästa träningen är den som blir av. Alla är vi olika och det viktigaste är att du hittar en form av fysisk aktivitet som du mår bra av samt att vara så aktiv som din dagsform tillåter.

Exempel på vardagsaktiviteter

- Resa dig upp från sittande, byta position eller plats i hemmet
- Aktivera dig med hushållsarbete; dammsuga, diska, tvätta kläder
- Använda trappan istället för hissen; kliv av ett våningsplan innan om hela trappan är för lång
- Vistas utomhus med trädgårdsarbete eller snöskottning
- Parkera bilen en bit bort från ditt ärende för en extra gångsträcka

Exempel på träningsformer

- Promenader är en bra form av träning som passar många. Vill du öka muskelarbetet gå gärna med stavar. Tänk på att använda sköna skor.
- Löpning är ett effektivt sätt att träna kondition men kan vara ansträngande för kroppens leder. Är du ovan att springa, överviktig eller har skelettpåverkan kan det vara bättre att börja med en annan träningsform.
- Cykling är en skonsam träning som är bra för hjärta, lungor och muskelstyrka.
- Styrketräning är ett bra sätt att träna upp muskelstyrka.
- Simning eller träning i varmvattenbassäng är bra även för dig som har problem med leder och skelett eller är överviktig.
- Knipövningar är ett bra sätt att stärka bäckenbotten och bålstabiliteten.
- Andra träningsformer så som pilates, yoga och qigong kan också vara lämpliga.

Om du är nybörjare, inte har tränat på ett tag eller känner dig otrygg bör du först få stöd av en kunnig instruktör eller fysioterapeut/sjukgymnast. Du behöver ingen remiss för att komma i kontakt med fysioterapeut/sjukgymnast.

Rekommenderad fysisk träning

- Du bör vara aktiv minst 150 minuter/vecka på måttlig intensitet alternativt 75 minuter/vecka på hög intensitet.
- Träningen bör spridas ut på flera dagar/vecka, i minst 10 minuter långa pass. Till exempel kan du gå en promenad 5 x 30 min varje vecka.
- Träningen ska vara så pass ansträngande att pulsen ökar något och att du blir lätt andfådd.
- Om du känner att du klarar av det, kan du få större effekt genom att öka träningsmängden per dag eller öka tempot på träningen.
- Du bör träna kroppens stora muskler minst två gånger/vecka. Det kan vara träning med till exempel vikter eller gummiband.
- Om du inte har tränat på länge eller inte tränat alls, är ett tips att starta gradvis. Sätt mål som är rimliga att uppnå. Det är viktigt att du känner dig trygg och gör något som du trivs med. Det är bättre att göra något, (t ex en kort promenad, lätta gymnastikövningar i 10 minuter) än ingenting alls.

Återhämtning

För att ha så god effekt som möjligt av din träning är det viktigt att kroppen får chans att återhämta sig. Detta sker dels genom vila och påfyllnad av energi (mat och dryck) efter träningen, men även genom lugnare aktiviteter.

Känn dig trygg

I de allra flesta fall finns ingen anledning undvika fysisk träning i samband med din cancerbehandling/rehabilitering, men ibland kan du behöva vara lite försiktig:

- Om du har en pågående infektion bör du ej träna.
- Om du har skelettpåverkan diskutera lämplig träning för dig med din fysioterapeut.
- Träna inte om du känner dig yr, har bröstsmärta eller om du blir andfådd utan att ha ansträngt dig. Om du känner av detta bör du meddela din kontaktsjuksköterska.
- Om du har låga vita blodkroppar, låga blodplättar eller mycket lågt blodvärde bör du stämma av med din kontaktsjuksköterska.
- Undvik allmänna bassänger under pågående behandling och/eller om du har centrala infarter/katetrar.

Mer om cancersjukdomar och behandling finns att läsa på:

www.1177.se och www.cancerfonden.se

Förlagan till foldern är utformad av Livsstilsgruppen på Onkologiska kliniken, Stockholm.

Texten är omarbetad och anpassad till Region Jämtland Härjedalen (2019).