

Fysisk aktivitet vid cancersjukdom

Regelbunden fysisk aktivitet är ett effektivt sätt att öka välmåendet och minska biverkningarna vid cancersjukdom. För mycket vila kan bland annat resultera i minskad kondition, styrka och rörlighet.

Denna skrift kan ge dig råd och tips på hur du kan öka din fysiska aktivitet samt vad du kan vinna på det.

Möjliga vinster vid regelbunden fysisk aktivitet:

- Bättre självkänsla och ökat välbefinnande genom ökade endorfinnivåer i kroppen
- Minskad ångest och depression
- Ökad möjlighet att bibehålla sociala kontakter
- Bättre livskvalitet
- Minskad trötthet
- Förbättrar möjligheterna att klara sig själv och minskar beroende av andra
- Minskad illamående och besvär med förstoppning
- Möjlig förbättrad överlevnad genom att minska risken för recidiv
- Bibehålla och förbättra konditionen
- Förbättrar blodgenomströmningen och förebygger blodpropp
- Bättre balans och minskad risk för fall och benbrott
- Mindre besvär med lymfsvullnad
- Mindre risk för lunginflammation/infektioner
- Bättre möjlighet att bibehålla en stabil vikt.

Rekommendationer:

Var så aktiv som sjukdomen tillåter. Framförallt är det viktigt att undvika inaktivitet och långvarigt stillasittande. All rörelse har betydelse, **lite är bättre än ingenting**.

Aktiviteter som involverar stora muskelgrupper, exempelvis gång, stavgång, cykling och skidåkning är lämpliga. Tung belastning bör undvikas.

Aktiviteten ska ej vara smärtsam eller leda till mer smärta än övergående träningsvärk.

Cytostatikautlöst trötthet går ej vila sig ifrån utan blir istället bättre utav lätt aktivitet.

Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig (att man får upp pulsen och blir lite varm). Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.

Källa: FYSS 2015

Om du vill ha hjälp med träning sök kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut på din hälsocentral.



Folkhälsan
www.regionjh.se/folkhalsa