



Det är viktigt att röra på sig när man har cancer

Dagens forskning visar att de flesta patienter som behandlas för cancer har mycket att vinna genom att vara fysiskt aktiva.

Regelbunden fysisk aktivitet kan minska biverkningar av cancerbehandling och symptom av sjukdomen.

Möjliga vinster med fysisk aktivitet:

- ◆ Bättre kondition och blodcirkulation.
- ◆ Starkare muskler och bättre balans.
- ◆ Minskad trötthet (fatigue).

- ◆ Minskad oro och nedstämdhet. Fysisk aktivitet ökar endorfinnivån i din kropp som kan leda till ökat välbefinnande.
- ◆ Bättre sömn.
- ◆ Minskad stress genom att fysisk aktivitet sänker stresshormonerna i din kropp.
- ◆ Minskade besvär med illamående, aptitlöshet och förstoppning.
- ◆ Bättre ork för sociala kontakter.

Detta sammantaget kan ge ökad självkänsla och bättre livskvalitet.

Vilken form av fysisk aktivitet är bäst



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 trivs med.

Exempel på olika 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 och jogging är effektiva sätt att träna kondition, men de är ganska ansträngande för kroppens leder. Är du ovan att springa eller är överviktig är det lämpligare att till en början välja en annan träningsform.
- ◆ Cykling är en skonsam träningsform som är bra för hjärta, lungor och muskelstyrka.
- ◆ Simning eller träning i varmvattenbassäng är bra träningsformer om du har problem med leder eller är överviktig.
- ◆ Styrketräning är ett bra sätt att träna upp muskelstyrka. Om du är nybörjare eller ej tränat på ett tag, bör du introduceras av en kunnig instruktör eller en sjukgymnast.
- ◆ Andra träningsformer så som pilates, yoga och qigong eller thai chi kan också vara lämpliga.

Start av fysisk aktivitet

Vilken typ av träning du väljer beror på hur fysiskt aktiv du har varit tidigare och hur du reagerar på din behandling.

Om du inte har tränat på länge eller inte tränat alls, 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 gymnastikövning i 10 minuter,) än ingenting alls.

Att utföra en aktivitet några minuter per dag har effekt. Du kan sedan utöka dessa aktiviteter lite åt gången. För gärna dagbok för att få till en rutin. Prova att träna korta perioder med frekventa raster, t ex. gå i rask takt, sakta ner och gå sedan raskt igen.

Försök att involvera stora muskelgrupper som ben, bröst, rygg. Börja alltid med lite uppvärmning 2-3 minuter. T ex. axelrullningar, lyfta armarna över huvudet, gå på stället och knälyft.

När du börjar få en vana och det känns bra, kan du träna 30 minuter, 3-5 gånger i veckan. Du kan även dela upp träningen i 10 minuter 3 ggr/dag. Det är bra att få ökad puls och hjärtaktivitet men du ska inte vara så andfådd att du inte kan tala. Sluta om du känner obehag.

Känner du dig osäker när det gäller fysisk aktivitet i samband med din sjukdom och behandling kontakta din sjuksköterska, läkare och/eller be om remiss till sjukgymnast.

Återhämtning

För att din kropp ska bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Ta gärna en stunds vila efter din träning. Se till att äta och dricka efter träningen.

Känn dig trygg

Ibland behöver man vara lite försiktig.

- ◆ Träna inte om du känner dig yr, har bröstsmärta eller om du blir andfådd utan att ha ansträngt dig. Meddela din kontaktsjuksköterska om du känt utav detta.
- ◆ Om du har låga vita blodkroppar, trombocyter eller för lågt blodvärde, tala med din kontaktsjuksköterska.
- ◆ Undvik att simma om du har kateter (t ex. Piccline, urinkateter) eller hudreaktion efter strålbehandlingen.
- ◆ Om du har smärta eller andra problem som gör dig osäker på träning be om remiss till sjukgymnast.

Vilken hjälp finns att få

På Sektionen för cancerrehabilitering på Karolinska Universitetssjukhuset, Solna finns sjukgymnaster som kan hjälpa dig med anpassad träning om det behövs. Be din läkare eller sjuksköterska om remiss.

Tips på vardagsrörelser

Om du inte är intresserad av träning, finns det enkla sätt att röra på sig i vardagslivet. Framför allt är det viktigt att inte sitta stilla för långa perioder i sträck.

Även enkla vardagsrörelser har stor effekt:

- ◆ Om du ligger eller sitter mycket, ställ dig upp minst en gång i timmen.
- ◆ Hushållsarbete, t ex. dammsugning, tvätta badrummet eller dammtorka.
- ◆ Använd trappan istället för hissen.
- ◆ Om du har en bärbar telefon, gå omkring i ditt hem då du pratar.
- ◆ Gå av en busshållplats tidigare.
- ◆ Dansa.
- ◆ Trädgårdsarbete, gräsklippning, eller kratta.
- ◆ Lek med barnen.
- ◆ Tvätta och/ eller städa bilen.
- ◆ Parkera bilen en bit bort och promenera hem.

Onkologiska Kliniken, Radiumhemmet
Karolinska Universitetssjukhuset, Solna
171 76 Stockholm

