

## Värmevallningar och stela leder

Vissa cancerläkemedel kan leda till besvär som värmevallningar, svettningar och stelare leder.

### Råd vid värmevallningar, stela leder och muskler

- Rör gärna på dig. Fysisk aktivitet kan minska värmevallningar och svettningar, göra stela leder mjukare och är positivt för humöret och sömnen. Det minskar också risken för benskörhet och övervikt.
- Träna gärna mindfulness för att hantera känslor av stress och oro.
- Prova avslappningsövningar. Det kan hjälpa mot värmevallningar och svettningar, sömnsvårigheter, nedstämdhet och trötthet.
- Ibland kan akupunktur hjälpa mot värmevallningar, svettningar och ledbesvär. Din kontaktsjuksköterska kan hjälpa dig med remiss till en fysioterapeut som kan ge akupunktur.
- Vid besvär med värmevallningar och svettningar:
  - Ha svalt i sovrummet och anpassa sängkläderna efter hur varm du är. Många tycker att sidenlakan är behagliga.
  - Klä dig i flera lager, till exempel med kofta eller sjal. Då kan du ta av dig om du plötsligt blir för varm.
  - Undvik starka kryddor i maten.
- Vid besvär med stela och ömma fötter och händer:
  - Testa att rulla eller krama en mjuk massageboll mot handflator och fotsulor. Det finns att köpa i till exempel sportaffärer.
- Nikotin och koffein kan förstärka klimakteriebesvär. Om du röker bör du därför sluta.

### Behandling

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

#### När ska jag kontakta vården?

Om du har besvär som påverkar dig mycket trots att du har följt råden.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Klimakteriebesvär.