

Fysisk aktivitet

Att röra på sig har flera positiva effekter både på det fysiska och det psykiska välbefinnandet och förbättrar kondition, muskelstyrka, rörlighet, koncentrationsförmåga och förebygger ny cancersjukdom.

Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska biverkningar i samband med cancerbehandling på både kort och lång sikt. Om du är fysisk aktiv inför en operation minskar risken för komplikationer som till exempel proppbildning. Under cytostatika- och strålbehandling ger fysisk aktivitet minskad trötthet, minskad oro, förbättrad sömn och förbättrad upplevd livskvalitet.

Fysisk aktivitet under cancerbehandling är minst lika viktig före som efter en cancersjukdom. Prata med kontaktsjuksköterskan eller fysioterapeuten om vilka aktiviteter som är lämpliga för dig.

Råd

Nedanstående råd skall alltid anpassas individuellt, gärna i samråd med kontaktsjuksköterska eller läkare:

- Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka; aktiviteter som ger dig höjd puls, till exempel promenader, trädgårdsarbete.

eller

- Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka; aktiviteter som ger markant hög puls, till exempel löpning.

och

- Muskelträning åtta till tio övningar för stora muskelgrupper, minst två dagar per vecka.
- Undvik långvarigt stillasittande. Res dig till exempel upp i reklampauserna när du tittar på TV.
- Träna balans om du är över 65 år. Prova till exempel att stå på ett ben ett par minuter varje dag.
- Du kan få FaR, fysisk aktivitet på recept, utskrivet av din vårdgivare.

Tips om du har svårt att komma igång

- Ta trapporna i stället för hissen.
- Kliv av bussen en hållplats tidigare.
- Ta cykeln i stället för bilen.
- Planera in fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en träningskompis.

All rörelse och fysisk aktivitet är bättre än den som inte blir av