

Fysisk aktivitet

– VIKTIGT VID CANCERREHABILITERING



REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN

Det är viktigt att röra på sig även 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 symtom 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 stress-hormonerna i din kropp
- Minskade besvär med illamående, aptitlöshet och förstoppning
- Bättre ork för sociala kontakter
- Detta kan bidra till 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. Du som har skelettpåverkan är välkommen att diskutera lämplig träningsform med sjukgymnast.

- Promenader är en bra form av träning som passar många. Vill du öka muskelarbetet – gå gärna med stavar. Tänk på att använda sköna och stabila skor.
- Löpning och joggning är effektiva sätt att träna kondition, men det är ganska ansträngande för kroppens leder. Är du ovan att springa eller är överviktig är det lämpligare att välja en annan träningsform inledningsvis.
- Cykling är en skonsam träningsform som är bra för hjärta, lungor och muskelstyrka som dessutom kan utövas både inom- och utomhus.
- Simning eller träning i varmvattenbassäng är bra träningsformer även för dig som har problem med leder och skelett eller är överviktig.
- Styrketräning är ett bra sätt att träna upp muskelstyrka. Om du är nybörjare eller inte har tränat på ett tag, bör du introduceras av en sjukgymnast eller kunnig instruktör.
- Andra träningsformer så som pilates, yoga och qigong eller thai chi är exempel på andra lämpliga aktiviteter.

Start av fysisk aktivitet

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

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 någonting, t ex korta promenader, lätta gymnastikövningar 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 täta pauser, t ex gå i rask takt en kort stund, sakta ner och gå sedan i rask takt igen.

Försök att involvera stora muskelgrupper som ben, bröst, rygg. Börja alltid med lite uppvärmning i 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 bli lite andfådd och 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 kontaktsjuksköterska, läkare och/eller sjukgymnast.

Återhämtning

För att din kropp ska bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Vila gärna en stund 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 känner av detta.
- Om du har låga vita blodkroppar, blodplättar eller för lågt blodvärde, stäm av med din kontaktsjuksköterska.
- Undvik att simma om du har kateter (t ex. central venkateter/cvk, urinkateter) eller har hudreaktioner från din behandling.
- Om du har smärta eller andra problem som gör dig osäker på träning rådfråga din läkare och/eller sjukgymnast.

Vilken hjälp finns att få?

Du behöver ingen remiss för att komma i kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut. Du kan välja fritt mellan offentliga och privat drivna mottagningar. De flesta kliniker har sjukgymnast knuten till teamet som är van att arbeta med patienter med cancerdiagnos, be om namn och kontaktuppgifter om du inte redan fått det.

Tips på vardagsrörelser

Det finns många sätt att röra på sig i vardagslivet. Framför allt är det viktigt att inte sitta still 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 efter ork och förmåga
- Om möjligt, använd trappan i stället för hissen alternativt kliv av ett våningsplan innan om hela trappan är för mycket
- Om du har en bärbar telefon, gå omkring i ditt hem då du pratar
- Gå av en busshållplats tidigare
- Dansa
- Lek med barnen
- Trädgårdsarbete till exempel gräsklippning eller krattning
- Tvätta och/eller städa bilen
- Parkera bilen en bit bort, så du får en promenad.



Denna folder är omarbetad av RCC Stockholm - Gotland (aug 2015)

Förlagan till foldern är utformad av Livsstilsgruppen på Onkologiska kliniken, Stockholm i samarbete med sjukgymnasterna på Radiumhemmet i Stockholm.

Regionalt cancercentrum förbättrar regionens cancervård tillsammans med och för alla berörda; patienter, närstående och vårdgivare. Tillsammans för patienten, hela vägen genom cancervården.