
Motion og træning

Information om og inspiration til aktiviteter ved kræftsygdom





Prof. Dr. Zimmer leder instituttet for idræt og sundhed på Leibniz Universitet i Hannover. Han har tidligere forsket på idrætshøjskolen i Köln og ved det tyske kræftforskningscenter i Heidelberg. Hans forskning fokuserer på, hvordan træning påvirker immunsystemet hos forskellige patientgrupper.

Til dig som patient

At få en kræftdiagnose er en voldsom hændelse, som påvirker næsten alle livets facetter. Den medicinske behandling bliver bedre og bedre, men kan give bivirkninger, som kan være besværlige at håndtere i hverdagen.

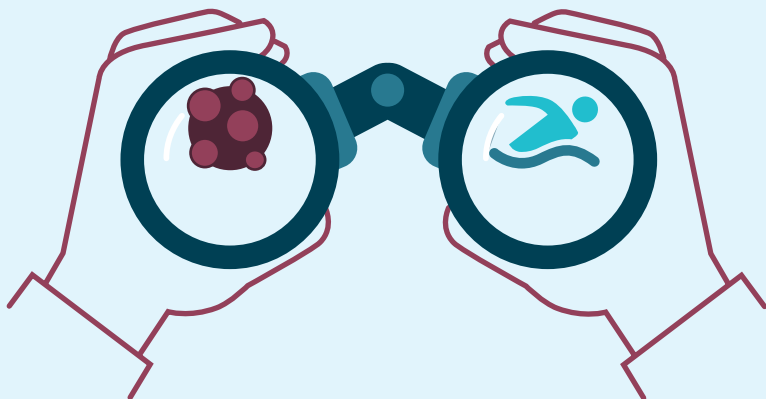
Denne brochure indeholder information om, hvorfor det er vigtigt med motion og træning under kræftbehandling, samt en vejledning i hvilke træningsformer, der passer til en specifik behandling.

Forskning viser, at et øget aktivitetsniveau forbedrer prognosen for mange kræftsygdomme. Desuden er det velkendt, at specielt tilpasset fysisk træning reducerer bivirkningerne fra forskellige medicinske behandlinger og har en positiv virkning på kræftpatienters fysiske og psykiske velbefindende.

Vi håber, at informationerne i denne brochure giver dig motivation til at holde dig aktiv under din behandling.

Sportlige hilsner



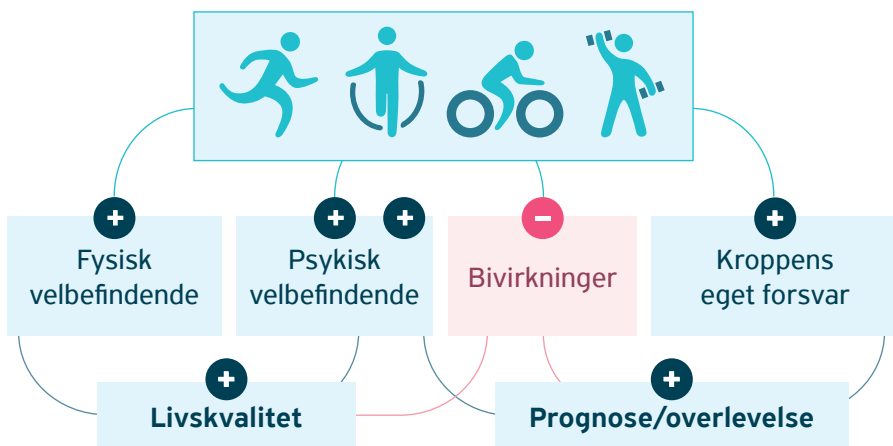


Generel
information:
**Motion og
kræft**

Patienter, som har fået stillet en kræftdiagnose, bør som regel øge deres aktivitetsniveau så meget som muligt. Desværre sker der ofte det modsatte. For at du kan holde fast ved træningen, er det vigtigt, at du vælger en form for motion, som du kan lide og kan udøve i nærheden af, hvor du bor. Desuden findes der mange muligheder for at være aktiv i hverdagen (havearbejde, tage trapperne osv.).

Ifølge anbefalingerne bør patienter sørge for at motionere på et moderat niveau (let øget hjertefrekvens, hvor det stadig er muligt at føre en samtale) i mindst 150 minutter om ugen, eller på et intensivt niveau i 75 minutter om ugen (tydeligt øget hjertefrekvens, hvor det er svært at føre en samtale). Derudover anbefaler eksperter og fagpersoner styrketræning to gange om ugen af 30 minutters varighed.

Figuren nedenfor viser de vigtigste virkninger af motion eller træning i forbindelse med kræft.



Nyrekraft og behandling med tyrosinkinasehæmmere (TKIs)

Den medicinske behandling af nyrekraft er blevet bedre i de seneste år. Ud over de klassiske behandlingsformer, som operation og strålebehandling, anvender man i stigende grad lægemidler, som forandrer specifikke egenskaber i celler, så de bedre kan bekæmpe kræftceller.

Det er vigtigt at huske på, at disse lægemidler kan give nye eller ændrede grader af bivirkninger. Ofte forekommende bivirkninger kan begrænses med specielt tilpasset fysisk træning.



Før træningen

Inden du begynder med intensiv træning, skal du rådføre dig med din behandlende læge eller en idrætslæge.

Hvis du ikke tidligere har dyrket motion (f.eks. styrketræning), skal du begynde forsigtigt. Dit mål skal være at kunne klare moderat eller intensiv træning efter en tilvænningsperiode på fire uger. Du kan få professionel og kompetent rådgivning fra blandt andet din kræftafdeling, patientforening eller idrætsklub/træningscenter. Bag i brochuren findes der kontaktdata, hvis du ønsker yderligere information.

Tænk også på, at træningen fører til positive forandringer i kroppen, især i hvilefasen. Af den grund er det vigtigt med pauser. En generel regel er: jo mere intensiv træningen er, des længere skal pauserne vare. Efter anstrengende aktiviteter skal du ikke udsætte dig for yderligere fysiske anstrengelser i mindst et døgn. Du kan naturligvis fortsat være aktiv i dagligdagen.

Nedenfor er der træningsanbefalinger og tips til at håndtere ofte forekommende bivirkninger fra tyrosinkinasehæmmere (TKIs).



Højt blodtryk

Specielt tilpasset træning kan på effektiv vis bidrage til at sænke blodtrykket i hvile og reducere de risici, som er forbundet med højt blodtryk. Så længe du træner, skal blodtrykket kontrolleres med jævne mellemrum. For at sænke blodtrykket anbefales især udholdenhedstræning.

- Du må ikke holde op med at tage blodtryksmedicin, som lægen har ordineret til dig

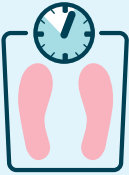


Fatigue (ekstrem træthed)

Fatigue er en form for vedvarende træthed, som ikke svarer til de anstrengelser, som du har udsat dig selv for, og som heller ikke lindres, selv om du får meget hvile. Fatigue er den mest almindelige bivirkning ved medicinsk kræftbehandling. Det er ligeledes den bivirkning, der har størst indflydelse på hverdagen og livskvaliteten. Når behovet for hvile bliver større, fører det ofte til, at man bliver mere inaktiv end tidligere. Undersøgelser har vist, at motion eller træning nedsætter fatigue.

Intensiteten af aktiviteten bør dog tilpasses alt efter, hvor svær fatigue patienten har.

- Ved let til middelsvær træthed kan såvel aktiviteter på moderat som intensivt niveau hjælpe
- Både udholdenheds- og styrketræning kan reducere fatigue
- Ved svær fatigue anbefales kun let motion (f.eks. gåture)



Vægttab

Når du har en kræftsygdom, kan både selve sygdommen og behandlingen føre til, at du taber dig, og en stor del af vægttabet udgøres af tabt muskelmasse. Du skal modvirke vægttabet ved at sørge for at spise tilstrækkeligt og gerne kombinere det med styrketræning for at beskytte den eksisterende muskelmasse.

- Styrketræning 2-3 gange om ugen
- En kombination med kostvejledning anbefales



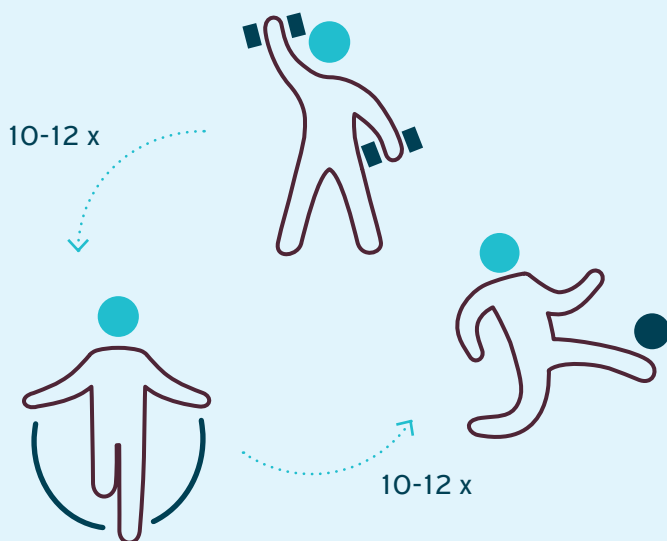
Metastaser

Metastaser (dattersvulster) skal man også være opmærksom på i forbindelse med træning. Træningen skal tilpasses alt efter, hvor metastaserne sidder.

Hvis der er metastaser i knoglerne er knoglestrukturen påvirket, hvilket øger risikoen for brud. Patienter med metastaser i knoglerne skal undgå aktiviteter, hvor der er stor risiko for at falde. Styrketræning, løb eller motionsformer med begrænsede hop kan imidlertid styrke knoglestrukturen. Men, hvis der er knoglemetastaser, er det vigtigt at rådføre sig med en læge eller en fysioterapeut, inden patienten starter med ovenstående træningsformer.

Hvis der er metastaser i centralnervesystemet, kan motorik eller sensormotorik være påvirket. Denne proces kan aktivt modvirkes ved sensomotorisk træning (f.eks. balanceøvelser).

Ideer og forslag: **Træning og kræft**



Styrketræning

Hvis du ikke tidligere har dyrket styrketræning, anbefales det, at du får hjælp af en træner, så du laver de rigtige bevægelser i maskinerne, f. eks. i et fitnesscenter. Begynd med at træne kroppens store muskelgrupper, så du får trænet hele kroppen.

De første to gange skal du vænne dig til øvelserne og kun bruge let vægt. Derefter skal belastningen øges regelmæssigt, indtil du når den anbefalede intensitet.

I tabel 1 kan du se et udvalg af øvelser inden for hvert træningsområde.

Øvelse	Vejledning
Bænkpresse	Lav 3 sæt af hver øvelse med 10-12 gentagelser og 60-90 sekunders pause mellem sættene, og inden du begynder på næste øvelse.
Roning	
Lårcurl, forsiden	
Lårcurl, bagsiden	Hvis du kan klare mere end 12 gentagelser ved sidste sæt, kan du øge vægten. Hvis du ikke kan klare 10 gentagelser, skal du reducere vægten.
Mave	
Rygløft	

Tabel 1

Takket været gentagelsesantallet er det let at holde styr på træningen og tilpasse den til din aktuelle præstationsevne. Præstationsevnen kan variere under behandlingen. Du kan sætte vægten ned eller op alt efter din dagsform.

Selvfølgelig kan du også træne uden maskiner. Da gælder de samme anvisninger som i tabel 1. Nedenfor vises nogle basisøvelser, som du nemt kan udføre hjemme, eller når du er på rejse.

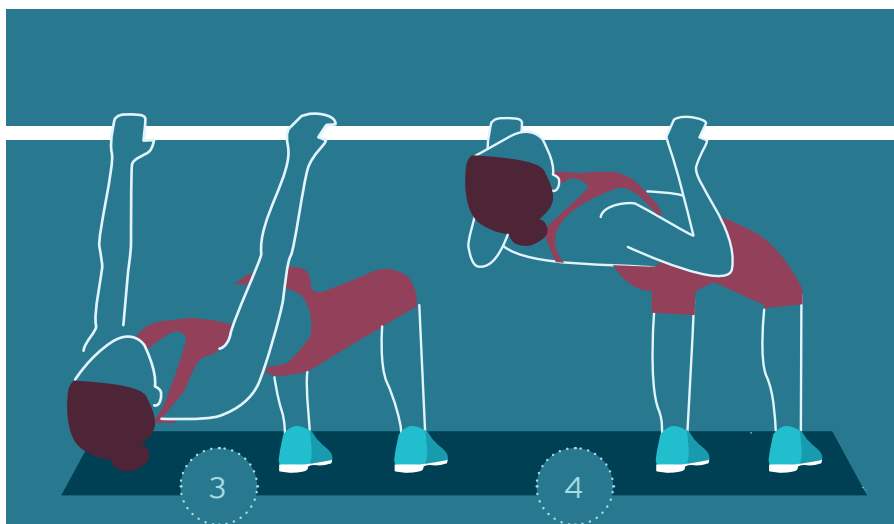
Armbøjninger med variation

1. Hvil på knæene og sæt hænderne i skulderbredde på gulvet og støt dig på dem.
2. Stræk benene ud og støt på tåspidserne.
3. Stræk kroppen, så den er i en lige linje. Dette er udgangspositionen.
4. Bøj begge arme, så du sænker brystkassen, til du næsten når gulvet.
5. Stræk så armene, så du når tilbage til udgangspositionen.

Alternativ øvelse, som ikke er så anstrengende:

Sæt ikke hænderne på gulvet, men mod en bænk eller en stol og udfør ellers øvelserne på samme vis, som beskrevet ovenfor.

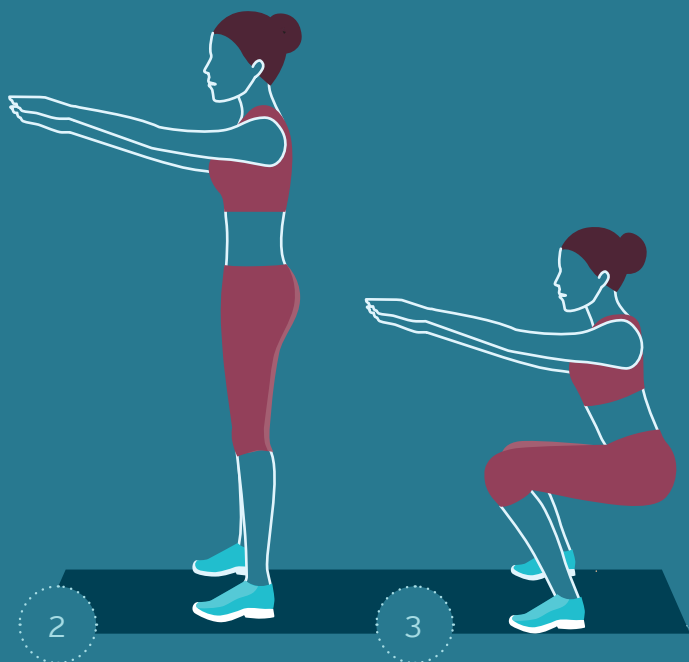
Omvendt roning



Tips: Til denne øvelse har du brug for en stang, der er fastmonteret cirka i mavehøjde. Sådanne stænger findes på mange almindelige fitnesscentre eller udendørs træningsområder.

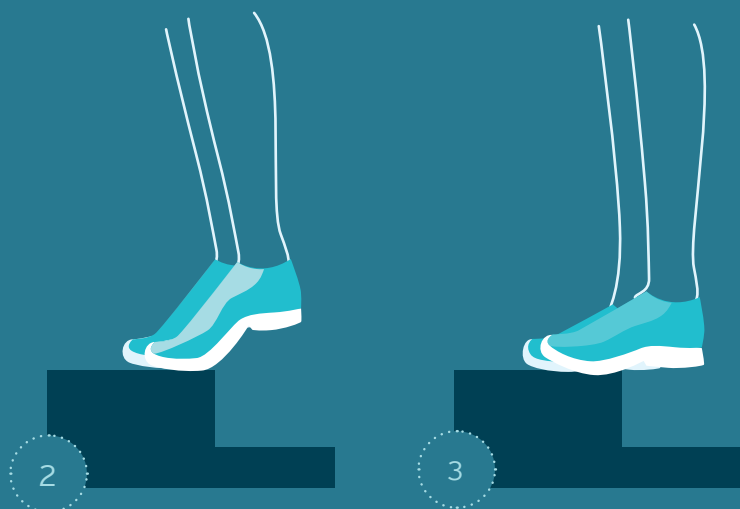
1. Stil dig hen til stangen og hold fast i den med begge hænder.
2. Bøj så knæene og tag et par skridt fremad under stangen, til armene er lodrette under den.
3. Spænd ryggen, så den er i lige linje. Dette er udgangsstillingen.
4. Bøj armene og løft brystet så tæt op mod stangen som muligt.
5. Hold ryggen udstrakt og vend tilbage til udgangspositionen.

Knæbøjninger (squats)



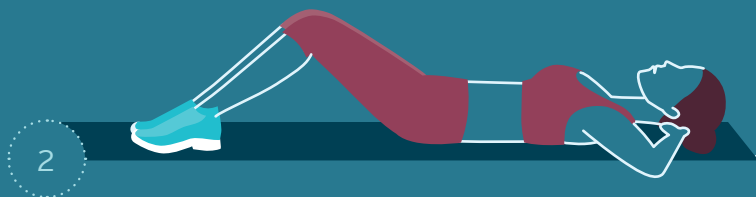
1. Stil dig på gulvet med fødderne i hoftebredde fra hinanden.
2. Spænd kroppen og stræk armene fremad. Dette er udgangspositionen.
3. Bøj knæene og sænk hofterne så langt ned, som du kan samtidig med, at du holder ryggen ret.
4. Løft dig tilbage til udgangspositionen.

Tåløft



1. Stil dig på et trappetrin og lad hælene stikke ud over kanten. Dette er udgangspositionen.
2. Stil dig på tæerne og løft kroppen så højt, du kan.
3. Sænk langsomt hælene til udgangspositionen.

Situps



1. Læg dig ned på ryggen og bøj benene i en vinkel på 90 grader.
2. Placér hænderne bag om hovedet og læg fingrene bag ørerne. Dette er udgangspositionen.
3. Løft ryggen, så skulderbladene ikke længere rører gulvet.
4. Sænk kroppen tilbage til udgangspositionen.

Rygløft



1. Læg dig på maven i udgangspositionen.
2. Løft overkroppen og dine strakte ben så højt som muligt, så kroppen er spændt. Hold denne position så længe, du kan.
3. Vend tilbage til udgangspositionen og lad kroppen hvile.

Udholdenhedstræning

Udholdenhedstræning kan være særdeles varieret (gåture, løb, cykling, roning, svømning osv.) og skal udføres 2-3 gange om ugen.





Jo mere anstrengende træningen er, des kortere tid udøves den. Nybegyndere skal først prøve med træning af lav intensitet (konstant belastning) og let til moderat anstrengelsesgrad (muligt at føre en samtale). Stræb efter at opnå en belastningstid på mellem 30 og 45 minutter. Hvis det ikke er muligt, kan du skifte mellem belastningsperioder og korte pauser eller nedsætte træningstiden.

Hvis du allerede har erfaring med udholdenhedstræning, kan du også af og til skifte til intervaltræning. En sådan træning er særdeles effektiv til at styrke hjerte-kar-systemet. Intervaltræningsenheder er som regel korte og består af anstrengende belastningsperioder (umuligt eller svært at føre en samtale) og hvilepauser.

Ved intervaltræning skal du som regel have 4-5 belastningsperioder, som varer 2-4 minutter. Alt efter din dagsform skal pauserne mellem belastningsperioderne vare mellem 90 sekunder og 4 minutter.



Patienter, som har erfaring med træning, kan selv skønne, hvor højt det aktuelle træningsniveau skal være. For at få en fornemmelse af niveauet anbefales det, at du anvender et almindeligt pulsur. Inden du træner intensivt, skal en læge bedømme, om du er egnet til dette. Hvis du har tabt dig meget, frarådes overdreven udholdenhedstræning. Tabel 2 indeholder retningslinjer for træningen.

Træningsform	Varighed Frekvens Intensitet	Anstrengelses- grad
Udholdenheds- metode	2-3/uge 30-45 min 60-70 % af den maksimale hjertefrekvens	  Let til moderat
Intervaltræning	2-3/uge 15-30 min Til anstrengende niveau med 80-90 % af den maksimale hjertefrekvens	  Moderat til intensiv

Tabel 2

Links



Kræftens Bekæmpelse

<https://www.cancer.dk/fysiskaktivitet>

Netdoktor

https://netdoktor.dk/sport/motion_og_sundhed/motion_og_kraeft.htm

Videnskab.dk

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/dansk-studie-derfor-kan-motion-bremse-kraeft>

