

---

# Liikunta ja kuntoilu

**Liikunta syövän yhteydessä  
– tietoa ja inspiraatiota**

---





Professori, tri Zimmer johtaa Leibniz-yliopiston urheilu- ja terveystieteen laitosta Hannoverissa. Zimmer on toiminut aiemmin tutkijana Kölnin liikuntakorkeakoulussa ja Heidelbergin syöpätutkimuskeskuksessa. Hänen tutkimuksensa koskee liikuntaharjoittelun vaikutuksia immuunijärjestelmään eri potilasryhmissä.

# Potilaalle

Syöpädiagnoosi kaikkine piirteineen on mullistava tapahtuma, joka vaikuttaa lähes kaikkiin elämän osaalueisiin. Lääketieteelliset hoidot paranevat jatkuvasti, mutta ne voivat aiheuttaa haittavaikutuksia, jotka hankaloittavat arkea merkittävästi.

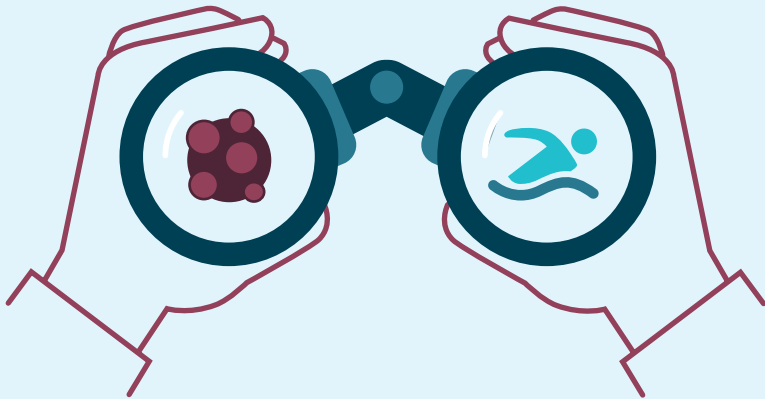
Tämä esite sisältää tietoa siitä, miksi liikunta ja kuntoilu ovat tärkeitä syöpähoidon aikana, sekä ohjeita siihen, mitkä liikuntamuodot soveltuvat käytettäviksi hoitojen yhteydessä.

Tutkimustiedot osoittavat, että liikunnan lisääminen parantaa monien syöpäsairauksien ennustetta. On myös tiedossa, että tarkoituksenmukainen kuntoilu vähentää useiden lääketieteellisten hoitojen haittavaikutuksia ja vaikuttaa myönteisesti syöpäpotilaiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Toivottavasti esitteen tiedot motivoivat pysymään aktiivisena hoidon aikana.

Liikunnallisin terveisin





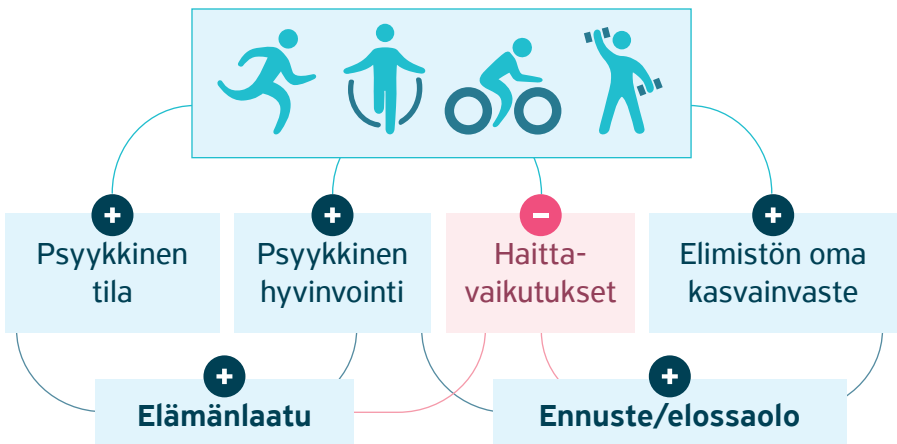
---

Yleisluontoista  
tietoa: **liikunta**  
**ja syöpä**

Syövän toteamisen jälkeen fyysistä aktiivisuutta on yleensä syytä lisätä mahdollisimman nopeasti. Valitettavasti usein tapahtuu päinvastoin. Jotta liikuntaharjoittelua tulisi harrastettua säännöllisesti, on tärkeää valita liikuntamuoto, joka on itselle mieluinen ja jota voi harjoittaa lähellä kotia. Myös arkiliikuntaa voi harrastaa monella tavalla (esim. puutarhanhoito, rappusten käyttö jne.).

Suositusten mukaan potilaiden pitäisi altistaa itsensä kohtalaiselle kuormitukselle (lievästi kohonnut syke; keskustelu mahdollista liikunnan aikana) vähintään 150 minuuttia viikossa tai voimakkaalle kuormitukselle 75 minuuttia viikossa (voimakkaasti kohonnut syke; keskustelu liikunnan aikana vaikeaa). Tämän lisäksi asiantuntijat ja alan järjestöt suosittelevat kahta 30 minuutin pituista voimaharjoittelukertaa viikossa.

Alla olevassa kuvassa on esitetty liikunnan ja kuntoilun tärkeimmät vaikutukset syövän yhteydessä.



# Munuaissyöpä ja hoito tyrosiinikinaasin estäjällä

Munuaissyövän lääketieteellinen hoito on edistynyt viime vuosina. Perinteisten hoitomuotojen eli leikkauksen, solunsalpaajahoidon ja sädehoidon lisäksi käytetään yhä useammin lääkkeitä, jotka muuttavat tiettyjä solun ominaisuuksia siten, että ne torjuvat tehokkaasti syöpäsoluja.

On tärkeää pitää mielessä, että kyseiset lääkkeet aiheuttavat uusia ja toisenlaisia haittavaikutuksia. Tiettyjä tavanomaisia haittavaikutuksia voidaan torjua tehokkaasti tätä tarkoitusta varten suunnitellulla liikunnalla.



## Ennen liikuntaharjoittelua

Kysy neuvoa hoitavalta lääkäriltä tai urheilulääkäriltä ennen intensiivisen liikuntaharjoittelun aloittamista.

Jos et ole aiemmin harrastanut liikuntaa (esim. voimaharjoittelua), aloita varovasti. Tavoitteena on pystyä harrastamaan vähintään kohtalaisen rasittavaa liikuntaa neljän viikon totuttelujakson jälkeen.

Ammattimaista ja asiantuntevaa neuvontaa voi saada syöpäyhdistyksiltä ja urheiluliitoilta. Esitteen lopussa on yhteystietoja, jos kaipaat lisätietoa.

Muista myös, että liikunta saa elimistössä aikaan myönteisiä muutoksia etenkin palautumisvaiheessa. Tästä syystä tauot ovat tärkeitä. Nyrkkisääntö on: mitä voimakkaampi kuormitus, sitä pidemmät tauot. Rankan liikunnan jälkeen fyysistä rasitusta on vältettävä vähintään vuorokauden ajan. Arkiliikuntaa voi tietenkin harjoittaa edelleen.

Jäljempänä on liikuntasuosituksia ja vinkkejä esim. tyrosiinikinaasin estäjien aiheuttamien haittavaikutusten hallintaan.



## Kohonnut verenpaine

Tarkoituksenmukainen liikunta voi edistää tehokkaasti lepoverenpaineen alenemista ja minimoida kohonneeseen verenpaineeseen liittyvät riskit. Liikuntaharjoittelun aikana verenpainetta on seurattava säännöllisin väliajoin. Verenpaineen alentamiseen suositellaan ennen kaikkea kestävyysliikuntaa.

- Mikäli lääkärisi on määrännyt sinulle verenpainelääkityksen, älä lopeta sitä oma-aloitteisesti.





## Uupumus (voimakas väsymys)

Uupumuksella tarkoitetaan jatkuvaa väsymystä, joka ei ole suhteessa rasitukseen eikä lieydy riittävällä levolla. Uupumus on lääketieteellisen syöpähoidon yleisin haittavaikutus. Haittavaikutuksista uupumus myös vaikuttaa eniten arkeen ja elämänlaatuun. Kun levon tarve lisääntyy, aktiivisuus on yleensä tavallista vähäisempää. On osoitettu, että liikunta ja kuntoilu vähentävät uupumusta.

Liikuntaharjoittelun kuormittavuus on kuitenkin säädettävä uupumuksen voimakkuuden perusteella.

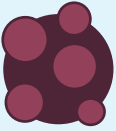
- Kohtalaisesti tai voimakkaasti kuormittava liikunta voi lievittää lievää ja keskivaikeaa väsymystä.
- Sekä kestävyys- että voimaharjoittelu voi vähentää uupumusta.
- Voimakkaaseen uupumukseen suositellaan vain kevyttä liikuntaa (esim. kävelyä).



## Painon lasku

Sekä itse syöpä että syöpähoito voi aiheuttaa painon laskua, ja suuri osa painon laskusta johtuu lihasmassan vähenemisestä. Painon laskua on pyrittävä torjumaan varmistamalla riittävä ravinnonsaanti ja harrastamalla mieluummin lisäksi voimaharjoittelua nykyisen lihasmassan säilyttämiseksi.

- Voimaharjoittelua 2-3 kertaa viikossa.
- Myös ravintoneuvontaa suositellaan.



## Etäpesäkkeet

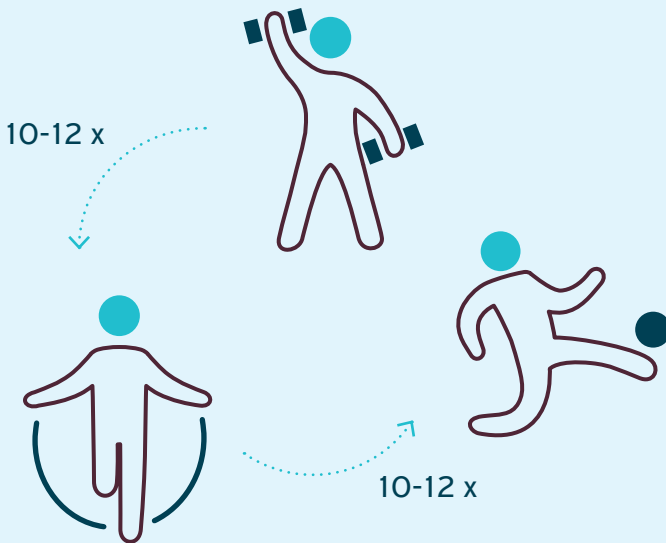
Etäpesäkkeet eli metastaasit eivät ole lääketieteellisen hoidon haittavaikutus, mutta ne on otettava huomioon liikuntaharjoittelussa. Kasvainten sijainti vaikuttaa liikuntaharjoitteluun.

Luustoetäpesäkkeet vaikuttavat luun rakenteeseen, mikä suurentaa murtumien riskiä. Jos luustossa on etäpesäkkeitä, on vältettävä liikuntaa, johon liittyy erityisen suuri kaatumisriski. Voimaharjoittelu, juoksu ja pieniä hyppyjä sisältävät liikuntamuodot voivat kuitenkin vahvistaa luuston rakennetta. Jos luustossa on pysyviä etäpesäkkeitä, lääkäriltä tai fysioterapeutilta on kysyttävä neuvoa ennen edellä mainittujen liikuntamuotojen aloittamista.

Keskushermoston etäpesäkkeet voivat aiheuttaa motoriikan ja aistimotoriikan häiriöitä. Häiriöitä voidaan torjua aktiivisesti aistimotorisilla harjoitteilla (esim. tasapainoharjoitteilla).

# Ideoita ja ehdotuksia: **kuntoilu ja syöpä**

---



# Voimaharjoittelu

Jos et ole aiemmin harrastanut voimaharjoittelua, on suositeltavaa pyytää apua ohjaajalta oikeiden liikkeiden oppimiseksi esim. kuntosalilla. Aloita isojen lihasryhmien harjoittamisella. Näin koko keho saa harjoitusta.

Ensimmäisillä kahdella kerralla totutellaan harjoituksiin ja käytetään pieniä painoja. Sen jälkeen kuormitusta lisätään jatkuvasti, kunnes suositeltava kuormitus on saavutettu.

Taulukossa 1 on hyvä valikoima harjoituksia eri alueille.

Harjoite	Ohje
Penkkipunnerrus Soutu Etureiden koukistus	Tee jokaista harjoitetta 3 sarjaa (yhdessä sarjassa 10-12 toistoa) ja pidä 60-90 sekunnin tauko sarjojen välissä ja ennen uuden harjoitteen aloittamista.
Takareiden koukistus Vatsa Selän nosto	Jos pystyt tekemään viimeisessä sarjassa yli 12 toistoa, voit lisätä painoja. Jos et pysty tekemään 10:tä toistoa, vähennä painoja.

Taulukko 1

Toistojen määrän perusteella on helppo tarkkailla harjoittelua ja muokata sitä suorituskyvyn mukaan. Suorituskyky voi vaihdella hoidon aikana. Painoja on helppo lisätä tai vähentää kunnon mukaan.

Liikuntaharjoittelua voi tietenkin tehdä myös ilman painoja. Taulukon 1 ohjeet pätevät tässäkin tilanteessa. Jäljempänä on havainnollistettu muutamia perusharjoitteita, joita on helppo tehdä kotona tai muualla.

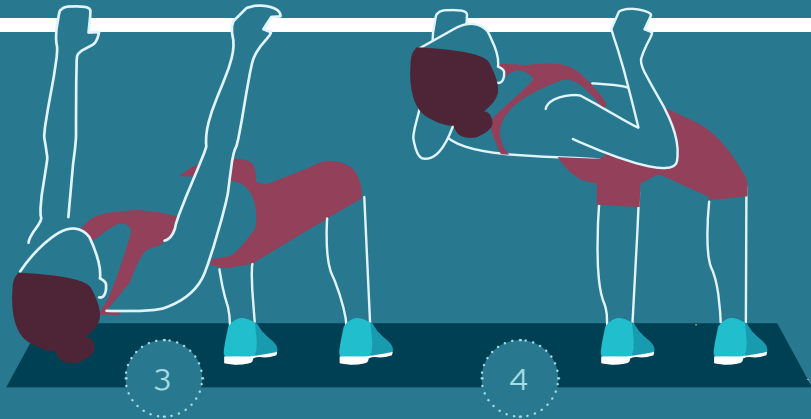
## Erilaiset punnerrukset

1. Asetu polvillesi, aseta kämmenet lattiaa vasten hartioiden leveydelle ja nojaa käsiin.
2. Vie jalat suoraksi taakse varpaiden varaan.
3. Jännitä vartalo suoraksi. Tämä on aloitusasento.
4. Koukista kyynärpäitä siten, että rinta osuu melkein lattiaan.
5. Punnerra sitten takaisin aloitusasentoon.

### **Vaihtoehto, joka kuormittaa vähemmän:**

Tue kädet lattian sijasta penkkiä tai tuolia vasten ja tee harjoite muuten samalla tavalla kuin edellä.

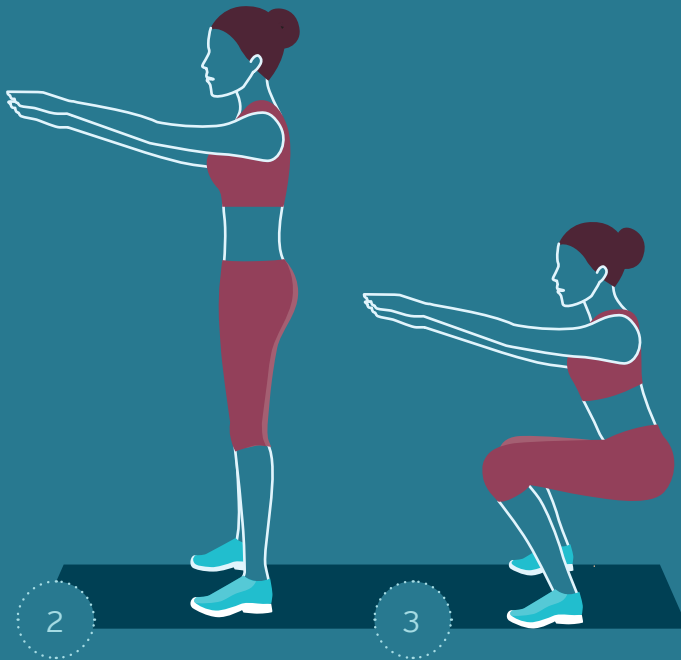
## Soutuharjoite



**Vinkki:** Tätä harjoitetta varten tarvitset tangon, joka on kiinnitetty tukevasti suunnilleen vatsan korkeudelle. Tällaisia tankoja on useilla tavallisilla kuntosaleilla ja ulkokuntosaleilla.

1. Asetu tangon viereen ja pidä molemmilla käsillä kiinni tangosta.
2. Koukista polvia ja astu sitten pari askelta eteenpäin tangon alle siten, että käsivarret ovat kohtisuorassa tangon alapuolella.
3. Jännitä selkä suoraksi. Tämä on aloitusasento.
4. Koukista kyynärpäitä ja vedä rinta mahdollisimman lähelle tankoa.
5. Pidä selkä suorassa ja palaa aloitusasentoon.

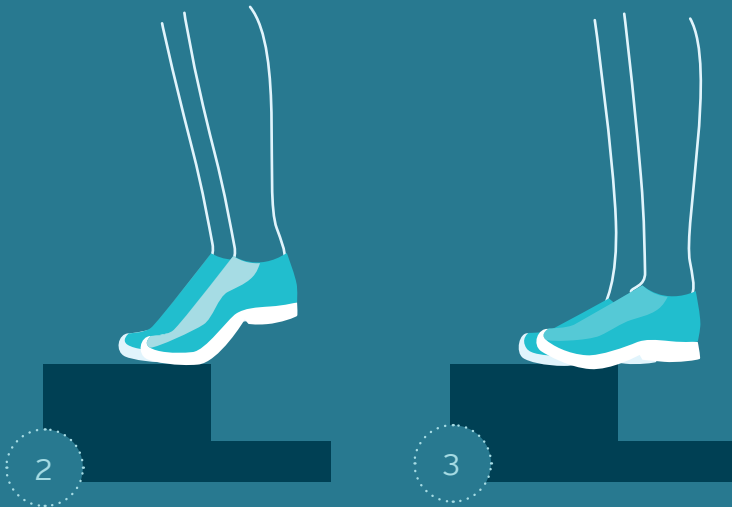
## Kyykky



1. Seiso lattialla lantion levyisessä haara-asennossa.
2. Jännitä vartalo ja vie kädet suoraksi eteen. Tämä on aloitusasento.
3. Koukista polvia ja lonkkia ja kyykkää mahdollisimman alas, mutta pidä selkä suorana.
4. Palaa sitten takaisin aloitusasentoon.

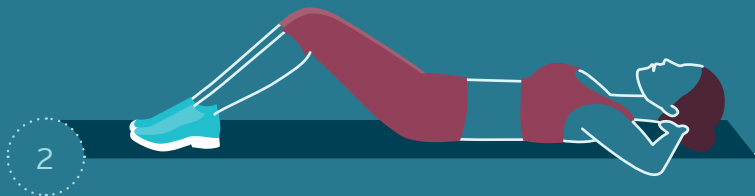


## Varpaille nousu



1. Asetu seisomaan porrasaskelmalle siten, että kantapäät ovat askelman reunan ulkopuolella. Tämä on aloitusasento.
2. Nouse seisomaan varpaille niin ylös kuin pystyt.
3. Laske kantapäät hitaasti aloitusasentoon.

## Istumaannousut



1. Asetu selinmakuulle ja aseta jalat 90° kulmaan.
2. Vie kädet pään taakse siten, että sormet ovat korvien takana. Tämä on aloitusasento.
3. Nosta selkää siten, että lapaluut irtoavat lattiasta.
4. Laske ylävartalo aloitusasentoon.

## Selän nosto

1



2



1. Asetu makuulle vatsallesi aloitusasentoon.
2. Nosta ylävartalo ja jalat suorina niin ylös kuin mahdollista ja jännitä vartaloa. Pysy tässä asennossa niin pitkään kuin mahdollista.
3. Palaa aloitusasentoon ja rentouta vartalo.

# Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu voi olla monenlaista (kävely, juoksu, pyöräily, soutu, uinti jne.), ja sitä pitäisi harrastaa 2-3 kertaa viikossa.





Mitä kuormittavampaa liikunta on, sitä lyhyempiä harjoitteiden on oltava. Aloittelijoiden on ensin kokeiltava matalatehoista, kuormitukseltaan lievää tai kohtalaista liikuntaa (jatkuva kuormitus; keskustelu liikunnan aikana mahdollista). Kuormituksen olisi hyvä kestää 30-45 minuuttia. Jos tämä ei ole mahdollista, kuormitusjaksojen välissä voi pitää lyhyitä taukoja ja harjoittelu-aikaa voi lyhentää.

Jos sinulla on jo kokemusta kestävyysharjoittelusta, voit silloin tällöin tehdä intervalliharjoitteita. Tällainen liikuntaharjoittelu vahvistaa erityisen tehokkaasti verenkiertoelimistöä. Intervalliharjoittelu on yleensä lyhytkestoista ja koostuu kuormittavista työjaksoista (keskustelu on mahdotonta tai vaikeaa) ja palautumisjaksoista.

Intervalliharjoittelussa on yleensä 4-5 työjaksoa, jotka kestävät 2-4 minuuttia. Kulloisestakin kunnosta riippuen palautumisjaksojen on hyvä kestää 90 sekunnista 4 minuuttiin.



Kokeneet kuntoilijat voivat itse arvioida rasiustason. Käsiytyksen saamiseksi on suositeltavaa käyttää yksinkertaista sykemittaria. Ennen intensiivisen liikuntaharjoittelun aloittamista lääkäriin on arvioitava, soveltuuko liikuntaharjoittelu sinulle. Jos painosi on laskenut runsaasti, sinun on syytä välttää ylenmääräistä kestävyysharjoittelua. Taulukossa 2 on liikuntaohjeita.

Liikuntamuoto	Tiheys Kesto Kuormittavuus		Rasituksen taso
Kestävyys- harjoittelu	2-3 x /viikko 30-45 min		lievästä kohtalaiseen
	60-70 % maksimisykkeestä		
Intervalli- harjoittelu	2-3 x /viikko 15-30 min		kohtalaisesta raskaaseen
	Työjaksot, joissa syke 80-90 % maksimisykkeestä		

Taulukko 2

# Ota yhteyttä

---



## **Käypä hoito**

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## **Suomen syöpäpotilaat**

[www.syopapotilaat.fi](http://www.syopapotilaat.fi)

