
Mosjon og trening

Informasjon og inspirasjon til aktiviteter ved kreftsykdom





Prof. Dr. Zimmer leder institutt for idrett og helse ved Leibniz Universität i Hannover. Han har tidligere vert forsker ved idrettshoyskolen i Köln og ved et senter for kreftforskning i Heidelberg. Forskningen hans fokuserer på hvordan trening påvirker immunsystemet i ulike pasientgrupper.

Til deg som pasient

En kreftdiagnose er med alt det innebærer en dramatisk hendelse som påvirker nesten alle områder i livet. De medisinske behandlingene blir stadig bedre, men kan gi bivirkninger som er krevende å håndtere i hverdagen.

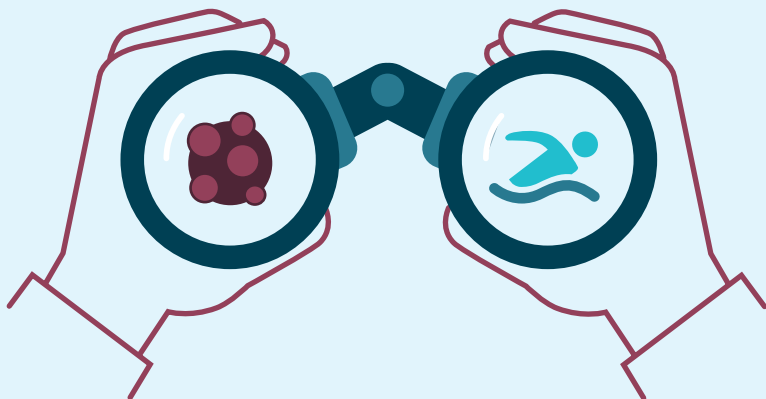
Denne brosjyren inneholder informasjon om hvorfor det er viktig med mosjon og trening under kreftbehandling, samt retningslinjer for hvilke treningsformer som passer ved spesielle behandlinger.

Forskning viser at økt aktivitetsnivå forbedrer prognosen ved mange kreftsykdommer. I tillegg er det kjent at spesialtilpasset fysisk trening reduserer bivirkningene av ulike medisinske behandlinger og at de har en positiv effekt på både den fysiske og psykiske helsen hos kreftpasienter.

Vi håper at informasjonen i denne brosjyren gir deg motivasjon til å holde deg aktiv under behandlingen.

Sportslig hilsen



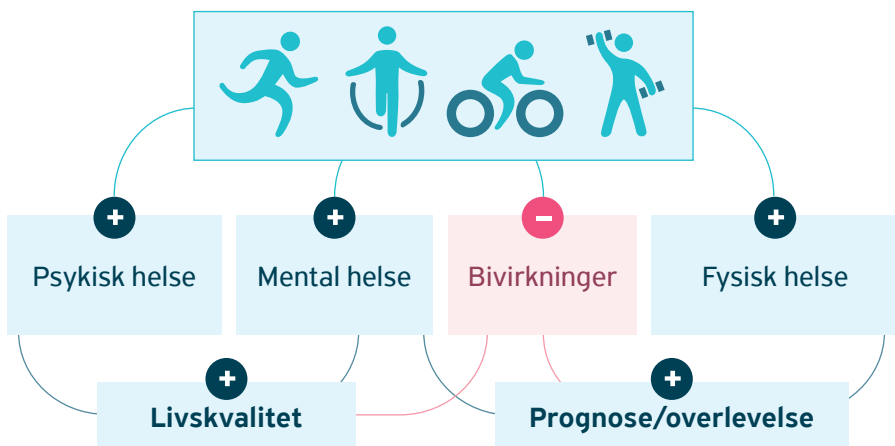


Generell
informasjon:
**Trening og
kreft**

Personer som har fått en kreftdiagnose kan ha nytte av å øke aktivitetsnivået sitt så fort som mulig. Dessverre er det ofte det motsatte som skjer. For at du skal klare å holde på gode treningsvaner er det viktig at du velger en treningsform du liker og som du kan drive med der du bor. Dessuten finnes det mange muligheter til å være aktiv i hverdagen (hagearbeid, gå i trapper osv.).

Det anbefales at pasienter utsetter seg for moderat anstrengelse (lett økt hjerterefrekvens; mulig å føre en samtale) minst 150 minutter/uke, eller for intensiv anstrengelse 75 minutter/uke (tydelig økt hjerterefrekvens; vanskelig å føre en samtale). I tillegg til dette anbefaler eksperter og bransjeorganisasjoner to styrketreningsøkter à 30 minutter i uken. Husk at litt aktivitet eller trening er bedre enn ingenting.

Figuren under viser de viktigste effektene av mosjon og trening ved kreft.



Nyrekreft og behandling med antineoplastiske midler

Den medisinske behandlingen av nyrekreft har kommet langt de siste årene. I tillegg til klassiske behandlingsformer som operasjon, kjemoterapi og stråling bruker man stadig oftere legemidler som endrer cellenes spesifikke egenskaper, slik at de effektivt kan bekjempe kreftceller.

Det er viktig å huske at disse legemidlene gir nye og andre bivirkninger. Noen vanlige bivirkninger kan motvirkes effektivt gjennom spesielt tilrettelagt fysisk trening.



Før treningen

Før du starter med intensiv trening skal du rådføre deg med behandlende lege eller fastlege.

Hvis du ikke har trent før (f.eks. styrketrening), skal du ta det rolig i begynnelsen. Målet skal være å klare moderat eller intensiv trening etter en tilvenningsperiode på fire uker. Du kan få profesjonelle og kompetente råd fra blant annet ulike kreftforeninger og idrettsforbund. Stiftelsen Aktiv mot Kreft har etablert gode treningstilbud som kalles Pusterommet, på flere norske sykehus. De tilbyr også gruppetrening. Per i dag finnes Pusterommet på 16 ulike sykehus, i tillegg et utendørstilbud på Gaustad. Trenger du mer informasjon, finner du kontaktopplysninger bakerst i brosjyren.

Husk også at trening gir positive forandringer i kroppen, først og fremst i restitusjonsfasen. Derfor er det viktig å ta pauser. En generell regel er: jo mer intensiv anstrengelse, desto lengre pauser. Etter anstrengende aktiviteter skal du ikke utsette deg for fysisk belastning i minst ett døgn. Du kan selvsagt fortsette å være aktiv i hverdagen.

Nedenfor finner du treningstips og råd om hvordan du kan håndtere bivirkninger av for eksempel antineoplastiske midler.



Høyt blodtrykk

Spesialtilpasset trening kan effektivt bidra til å senke hvileblodtrykket og minimere risikoene forbundet med høyt blodtrykk. Under treningsaktiviteten skal blodtrykket kontrolleres med jevne mellomrom. For å senke blodtrykket anbefales først og fremst utholdenhetstrening.

- Blodtrykket bør ikke ligge over 150/90 mmHg.
- Ikke slutt å ta blodtrykksmedisiner legen har skrevet ut til deg.



Fatigue (ekstrem tretthet)

Fatigue innebærer vedvarende tretthet som ikke står i forhold til anstrengelsen du har utsatt deg for. Fatigue er den vanligste bivirkningen av medisinsk kreftbehandling. Det er også den bivirkningen som påvirker hverdagen og livskvaliteten mest. Når behovet for hvile øker, gjør det ofte at man blir mer inaktiv enn før. Det er bevist at mosjon og trening kan forebygge fatigue.

Aktivitetens intensitet må likevel tilpasses etter hvor kraftig fatigue pasienten har.

- Ved lett og moderat tretthet kan både moderat og intensiv aktivitet hjelpe
- Både utholdenhets- og styrketrening kan redusere fatigue
- Ved kraftig fatigue anbefales bare lett mosjon (f.eks. turgåing)



Vektnedgang

Ved kreft kan både sykdommen og behandlingen gjøre at du går ned i vekt, og en stor del av vekttapet skyldes at du mister muskelmasse. Du kan motvirke vektnedgang ved å sørge for at du får i deg nok næring og gjerne kombinere det med styrketrening for å ivareta den eksisterende muskelmassen.

- Styrketrening 2-3 x/uke
- En kombinasjon med kostholdsrådgivning anbefales



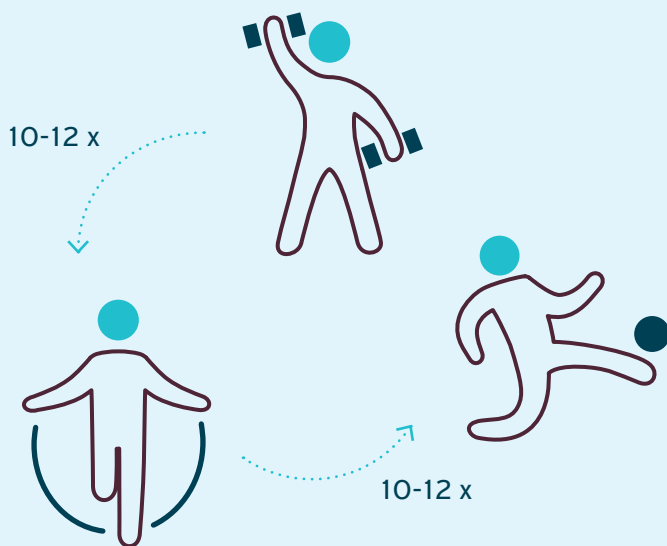
Metastaser

Metastaser eller dattersvulster er ingen bivirkning av den medisinske behandlingen, men må også tas hensyn til ved trening. Treningen må tilpasses etter hvor svulstene sitter.

Hvis det finnes metastaser i skjelettet, er benstrukturen påvirket. Det gir økt risiko for frakturer. Pasienter med skjelettmetastaser skal unngå aktiviteter med ekstra høy fallrisiko. Styrketrening, løping og mosjonsformer med små hopp kan imidlertid styrke benstrukturen. Men ved vedvarende skjelettmetastaser er det viktig å rådføre seg med lege eller fysioterapeut før pasienten starter med treningsformene nevnt ovenfor.

Dersom det finnes metastaser i sentralnervesystemet, kan det gi både motoriske og sensoriske forstyrrelser. Denne prosessen kan aktivt motvirkes gjennom sensomotorisk trening (f.eks. balanseøvelser).

Idéer og forslag: **Trening og kraft**



Styrketrening

Har du ikke trent styrke før, anbefaler vi at du får hjelp av en instruktør slik at du lærer å bruke apparatene riktig, for eksempel på et treningssenter. Start med å trene de store muskelgruppene, slik at du får trent hele kroppen. På Pusterommet kan du også få tilpasset treningsprogram og instruksjoner.

De første to omgangene skal du venne deg til øvelsene og bruke lav vekt. Deretter skal du øke belastningen kontinuerlig til du kommer opp i anbefalt intensitet.

I tabell 1 finner du et utvalg av øvelser for de ulike muskelgruppene.

Øvelse	Veiledning
Benkpress Roing Forside lårcurl Bakside lårcurl	Gjør 3 sett av hver øvelse med 10-12 repetisjoner og 60-90 sekunders pause mellom settene eller før du begynner på neste øvelse.
Mage Rygghev	Hvis du klarer mer enn 12 repetisjoner i det siste settet, kan du øke vekten. Klarer du færre enn 10 repetisjoner, skal du redusere vekten.

Tabell 1

Takket være antallet repetisjoner er det lett å ha kontroll på treningen og tilpasse den etter din egen prestasjonsevne. Hvor mye du klarer til enhver tid kan variere i løpet av behandlingen. Dermed kan du enkelt justere belastningen opp eller ned, alt etter dagsform.

Selvsagt kan du også trene uten apparater. Da gjelder de samme anvisningene som i tabell 1. Nedenfor vises noen grunnleggende øvelser du lett kan gjøre hjemme eller når du er på farten.

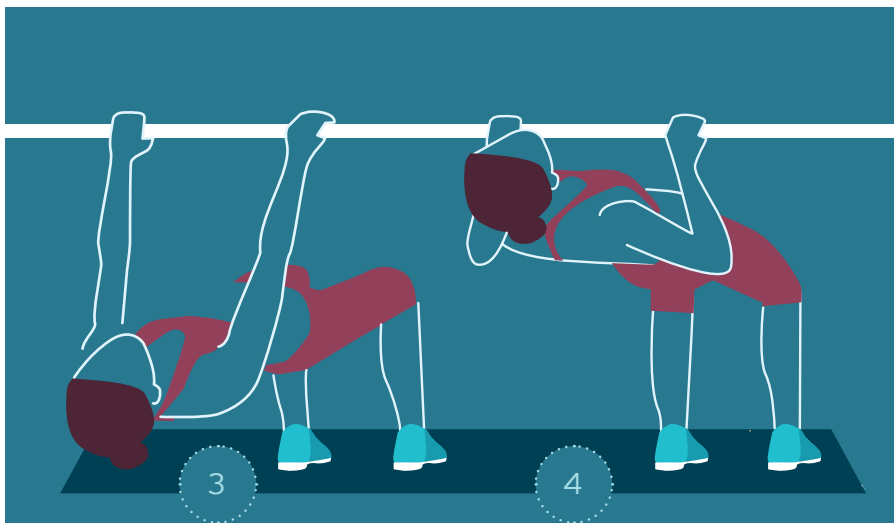
Armhevinger med variasjon

1. Gå ned på kne, sett hendene i skulderbredde på gulvet og støtt deg på dem.
2. Strekk ut bena og still deg på tærne.
3. Spenn kroppen slik at den danner en rett linje. Dette er utgangsposisjonen.
4. Bøy i albue slik at du senker brystet helt til du nesten berører gulvet.
5. Press deg deretter opp til utgangsposisjonen.

Alternativ øvelse som krever mindre anstrengelse:

Ikke støtt hendene i gulvet, men mot en benk eller en stol. Gjør deretter øvelsen på samme måte som beskrevet over.

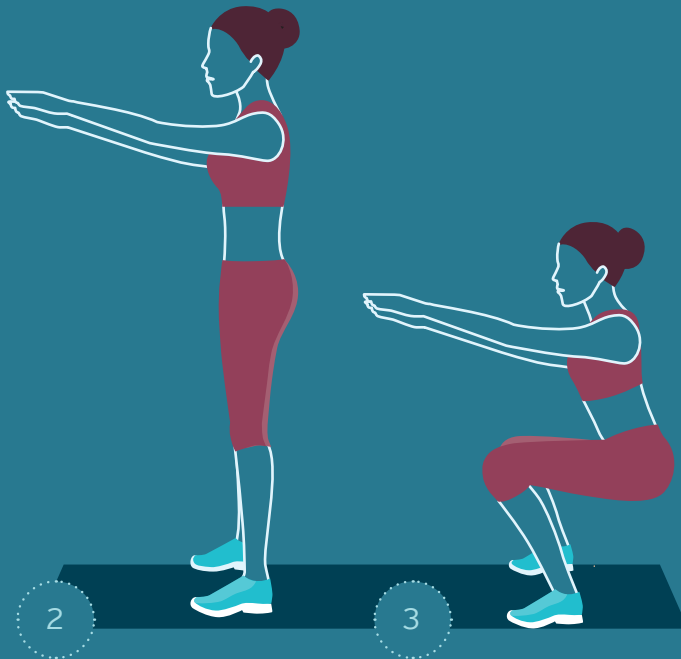
Roøvelse



Tips: Til denne øvelsen trenger du en stang som er fastmontert omtrent i magehøyde. Slike stenger finnes på mange vanlige treningsentre og utendørs treningsanlegg.

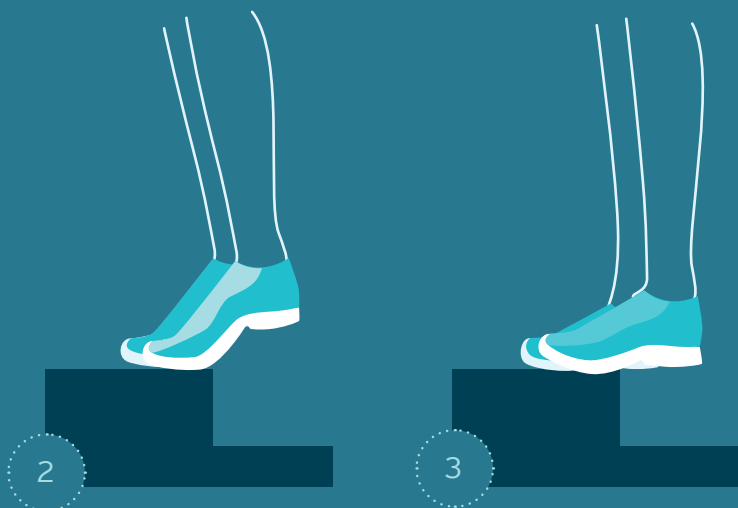
1. Still deg ved stangen og hold fast i den med begge hendene.
2. Bøy i knærne og ta deretter et par skritt fremover under stangen, til armene er loddrett under stangen.
3. Spenn ryggen slik at den danner en rett linje. Dette er grunnposisjonen.
4. Bøy i albue og trekk brystet så langt som mulig mot stangen.
5. Hold ryggen utstrakt og senk kroppen til utgangsposisjonen.

Knebøy



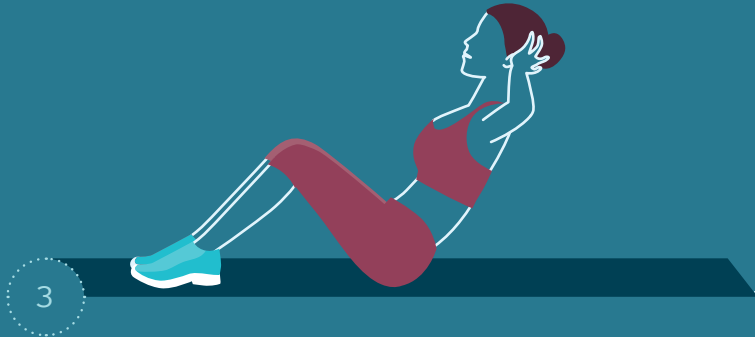
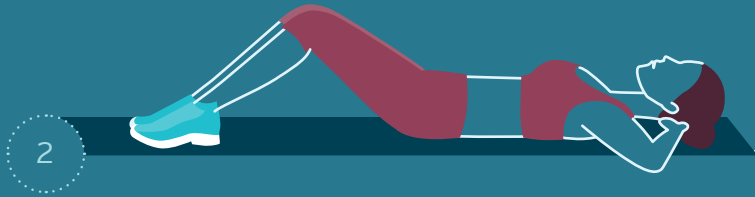
1. Still deg på gulvet med føttene i en hoftebredds avstand fra hverandre.
2. Spenn kroppen og strekk armene rett frem. Dette er utgangsposisjonen.
3. Bøy i knærne og senk hoftene så langt ned som mulig, samtidig som du er rett i ryggen.
4. Press deg deretter opp til utgangsposisjonen.

Tåhevinger



1. Still deg på et trappetrinn og la hælene stikke ut over kanten. Dette er utgangsposisjonen.
2. Still deg på tærne og løft kroppen så høyt som mulig.
3. Senk hælene langsomt tilbake til utgangsposisjonen.

Situps



1. Legg deg på ryggen og bøy føttene i 90° vinkel.
2. Hold armene bak hodet og legg fingrene bak ørene. Dette er utgangsposisjonen.
3. Hev ryggen slik at skulderbladene ikke lenger har kontakt med gulvet.
4. Senk kroppen tilbake til utgangsposisjonen.

Rygghev



1. Legg deg på magen i utgangsposisjonen.
2. Løft overkroppen og de utstrakte bena så høyt som mulig, slik at kroppen er spent. Hold denne stillingen så lenge du klarer.
3. Gå tilbake til utgangsposisjonen og slapp av i kroppen.

Utholdenhetstrening

Utholdenhetstrening kan bestå av forskjellige aktiviteter (turer, løping, sykling, roing, svømming osv.) og gjøres 2-3 ganger i uken.

Jo hardere trening, desto kortere økter. Nybegynnere skal først teste lavintensiv trening (konstant belastning) ved lett til moderat anstrengelsesgrad (mulig å føre en samtale). Prøv å ha en total belastningstid på mellom 30 og 45 minutter. Hvis det ikke er mulig, kan du alternere med belastningsperioder med korte pauser og forkorte treningstiden.

Hvis du har drevet med utholdenhetstrening før, kan du kjøre økter med intervalltrening innimellom. Slik trening er spesielt effektiv for å styrke hjerte-karsystemet. Intervalltreningsøkter er som regel korte og består av anstrengende belastningsperioder (vanskelig å føre en samtale) og hvilepauser.

Ved intervalltrening skal du som regel ha 4-5 belastningsperioder som varer i 2-4 minutter. Avhengig av dagsform skal pausene være på mellom 90 sekunder og 4 minutter.



Personer som er vant med å trene fra før av kan selv vurdere hvor høyt det aktuelle anstrengelsesnivået skal være. For å kunne vurdere riktig belastning anbefales det å bruke en enkel pulsklokke. Før du trener intensivt må en lege ta stilling til om det er bra for deg å trene. Hvis du har gått mye ned i vekt, fraråder man overdreven utholdenhetstrening. Tabell 2 inneholder retningslinjer for treningen.

Treningsform	Varighet Frekvens Intensitet	Anstrengelses- grad
Utholdenhets- metode	2-3 x/uke 30-45 min 60-70 % av den maksimale hjertefrekvensen	Lett til moderat
Intervalltrening	2-3 x/uke 15-30 min For anstrengelses- perioder med 80-90 % av den maksimale hjertefrekvensen	Moderat til intensiv

Tabell 2

Kontakter



Kreftforeningen

<https://kreftforeningen.no/vardesenteret/om-vardesentrene>

Aktiv mot kreft

<https://aktivmotkreft.no>

