
Motion och träning

**Information och inspiration till aktiviteter
vid cancersjukdom**





Yvonne Wengström är onkologisjuksköterska och professor i omvårdnad vid Karolinska Institutet och leder en forskargrupp med fokus på att undersöka effekter av träning vid cancersjukdom.



Prof. Dr. Zimmer leder institutionen för idrott och hälsa vid Leibniz Universität i Hannover. Han har tidigare forskat på idrottshögskolan i Köln och ett centrum för cancerforskning i Heidelberg. Hans forskning fokuserar på hur träning påverkar immunsystemet i olika patientgrupper.

Till dig som patient

En cancerdiagnos är med allt vad det innebär en omvälvande händelse som påverkar nästan alla områden i livet. De medicinska behandlingarna blir allt bättre, men dessa kan ge biverkningar som behöver hanteras i vardagen.

Den här broschyren innehåller information om att motion och träning under cancerbehandling kan lindra biverkningarna, och ger tips om vilka träningsformer som ger god effekt.

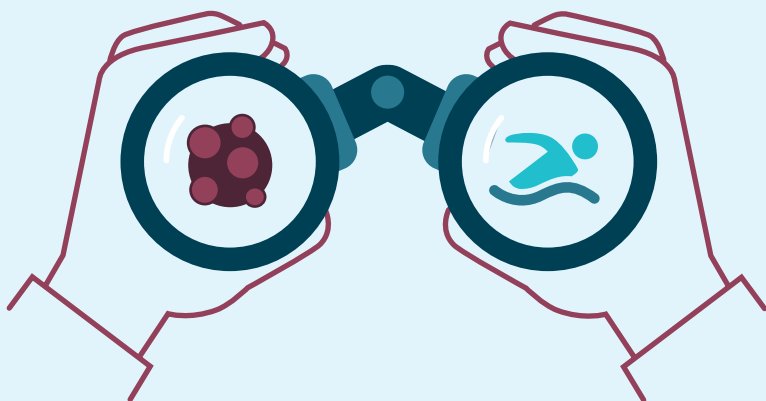
Det är känt idag att anpassad fysisk träning minskar biverkningarna av olika medicinska behandlingar och att fysisk träning även har en positiv effekt på det fysiska och psykiska välbefinnandet hos personer som behandlas för cancersjukdom.

Vi hoppas att informationen i denna broschyr ger dig motivation att hålla dig aktiv under behandlingen.

Mycket rörelseglädje

Yvonne Wengström



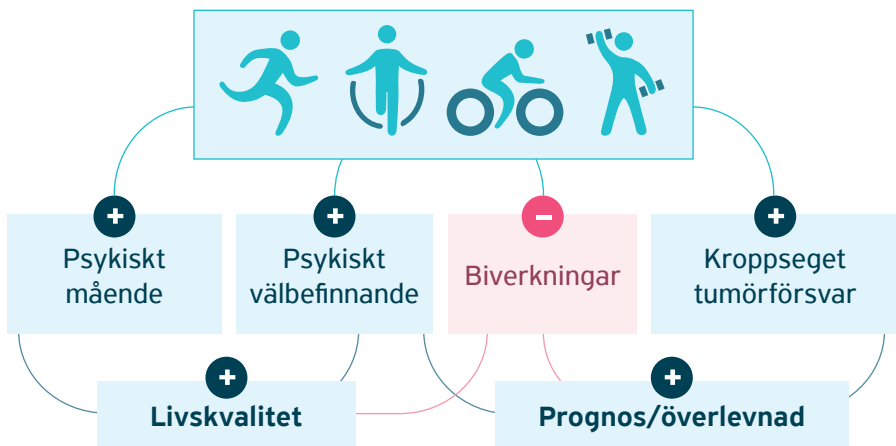


Allmän
information:
**Träning och
cancer**

Personer som har fått en cancerdiagnos bör upprätthålla eller öka sin aktivitetsnivå. Tyvärr gäller oftast motsatsen. För att du ska hålla fast vid träningen är det viktigt att du väljer en motionsform som du tycker är rolig och kan utöva i närheten där du bor. Dessutom finns det många möjligheter att vara aktiv i vardagen (trädgårdsarbete, gå i trappor etc.).

Enligt WHO:s rekommendationer bör alla människor utöva måttlig ansträngning (lätt förhöjd hjärtfrekvens; möjligt att föra ett samtal) minst 150 minuter/vecka, eller för intensiv ansträngning 75 minuter/vecka (tydligt förhöjd hjärtfrekvens; svårt att föra ett samtal). Utöver detta rekommenderar experter och branschorganisationer två 30 minuter långa styrketräningsspass per vecka.

Figuren nedan visar de viktigaste effekterna av motion och träning vid cancer.



Njurcancer och behandling med tyrosinkinashämmare

Den medicinska behandlingen av njurcancer har gått framåt under de senaste åren. Förutom klassiska behandlingsformer som operation, kemoterapi och strålning använder man allt oftare läkemedel som förändrar de specifika egenskaperna i cellerna, så att de effektivt bekämpar tumörceller.

Det är viktigt att tänka på att dessa läkemedel ger nya och andra biverkningar. Vissa vanliga biverkningar kan effektivt motverkas genom specialanpassad fysisk träning.



Före träningen

Innan du påbörjar intensiv träning ska du rådfråga behandlande läkare.

Om du inte har motionerat tidigare (t.ex. med styrketräning) ska du ta det försiktigt i början. Ditt mål ska ändå vara att klara av måttlig eller intensivare träning efter en tillvänjningsperiod på fyra veckor. Du kan få professionella och kompetenta råd från bland annat olika cancerföreningar och sjukgymnaster. I slutet av broschyren finns det kontaktuppgifter om du vill ha mer information.

Tänk också på att träning ger positiva förändringar i kroppen framför allt mellan träningspassen. Av denna anledning är det viktigt med pauser. En allmän regel är: ju intensivare ansträngning, desto längre pauser. Efter ansträngande aktiviteter ska du inte utsätta dig för fysisk belastning under minst ett dygn. Du kan naturligtvis fortsätta att vara aktiv i vardagen.

Nedan hittar du motionsrekommendationer och tips för att hantera biverkningar av till exempel tyrosinkinashämmare.



Högt blodtryck

Specialanpassad träning kan effektivt bidra till att sänka viloblodtrycket och minimera de risker som är förknippade med högt blodtryck. Under träningsaktiviteten ska blodtrycket kontrolleras med jämna mellanrum. För att sänka blodtrycket rekommenderas framför allt uthållighetsträning.

- Sluta aldrig med blodtrycksmediciner som din läkare har skrivit ut till dig.

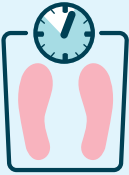


Fatigue (extrem trötthet)

Fatigue innebär ihållande trötthet som inte står i proportion till ansträngningen du har utsatt dig för, och inte heller kan minskas genom vila. Fatigue är den vanligaste biverkningen av medicinsk tumörbehandling. Det är också den biverkning som påverkar vardagen och livskvaliteten allra mest. När behovet av vila ökar gör det ofta att man blir mer inaktiv än tidigare. Det är bevisat att motion och träning minskar fatigue.

Aktivitetens intensitet måste dock anpassas efter hur kraftig fatigue patienten har.

- Vid lätt och medelsvår trötthet kan både måttlig och intensiv aktivitet hjälpa.
- Både uthållighets- men framför allt styrketräning kan minska fatigue.
- Vid kraftig fatigue hjälper till och med lätt motion (t.ex. promenader).



Viktnedgång

Vid cancer kan både sjukdomen och behandlingen göra att du går ner i vikt och en stor del av viktförlusten utgörs av förlorad muskelmassa. Du behöver motverka viktnedgång genom att se till att få i dig tillräckligt med näring och gärna kombinera det med styrketräning för att skydda den befintliga muskelmassan.

- Styrketräning 2-3 x/vecka.
- En kombination med kostrådgivning rekommenderas.



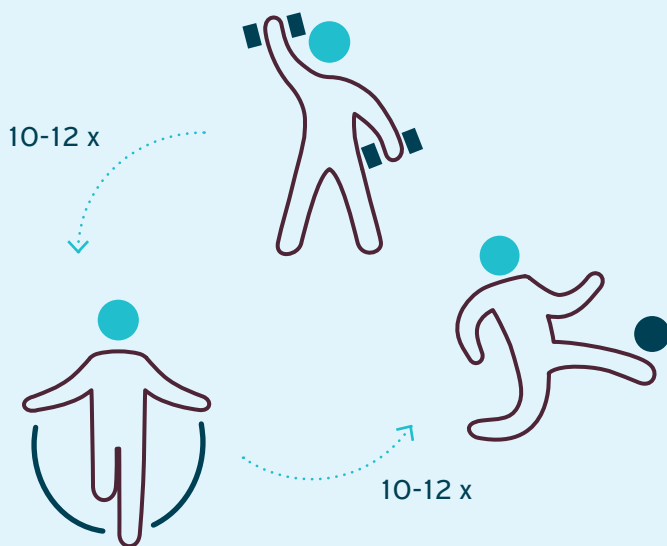
Spridd cancersjukdom

Metastaser eller dottertumörer är ingen biverkning av den medicinska behandlingen, men måste också beaktas vid träning. Träningen måste anpassas efter var tumörerna sitter.

Om det finns metastaser i skelettet är benstrukturen påverkad, vilket gör att risken är högre för frakturer. Patienter med skelettmetastaser ska undvika aktiviteter med särskilt hög fallrisk. Styrketräning, löpning och motionsformer med små hopp kan dock stärka benstrukturen. Men om det finns bestående skelettmetastaser måste en läkare eller sjukgymnast rådfrågas innan patienten ägnar sig åt ovanstående träningsformer.

Om det finns metastaser i centrala nervsystemet kan motoriken och sensomotoriken vara störd. Denna process kan aktivt motverkas genom sensomotorisk träning (t.ex. balansövningar).

Idéer och förslag: **Träning och cancer**



Styrketräning

Om du inte har styrketränat tidigare rekommenderas du att ta hjälp av en instruktör eller sjukgymnast för att få rätt rörelser i maskinerna, t.ex. på ett gym. Börja med att träna de stora muskelgrupperna så att du tränar hela kroppen.

De första två omgångarna ska du vänja dig vid övningarna och använda en låg vikt. Därefter ska belastningen ökas kontinuerligt tills du kommer upp i rekommenderad intensitet.

I tabell 1 hittar du ett bra urval av övningar för respektive träningsområde.

Övning	Vägledning
Bänkpress Rodd Framsida lår sittande benspark	Gör 3 set av varje övning med 10-12 repetitioner och 60-90 sekunders paus mellan seten eller innan du påbörjar nästa övning.
Baksida lår hamstrings Mage Rygglyft	Om du klarar mer än 12 repetitioner under det sista setet kan du öka vikten. Klarar du färre än 10 repetitioner ska du minska vikten.

Tabell 1

Tack vare antalet repetitioner är det lätt att hålla koll på träningen och anpassa den efter din aktuella prestationsförmåga.

Prestationsförmågan kan variera under behandlingen. Vikten kan du enkelt anpassa uppåt eller nedåt beroende på din dagsform.

Självklart kan du också träna utan maskiner. Då gäller samma anvisningar som i tabell 1. Nedan illustreras några basövningar som du enkelt kan göra hemma eller när du är iväg.

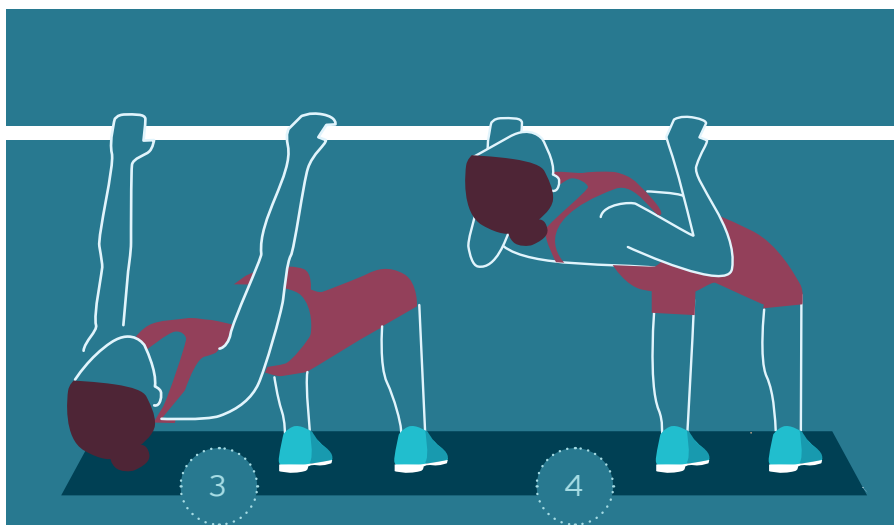
Armhävningar med variation

1. Gå ned på knä, sätt händerna i axelbredd på golvet och ta stöd på dem.
2. Sträck ut benen och ställ dig på tårna.
3. Spänn kroppen så att den hamnar i rät linje. Detta är utgångspositionen.
4. Böj på armbågarna så att du sänker bröstet tills du nästan når golvet.
5. Pressa sedan upp dig till utgångspositionen.

Alternativ övning som kräver mindre ansträngning:

Stöd inte händerna mot golvet utan mot en bänk eller en stol och gör i övrigt övningen på samma sätt som ovan.

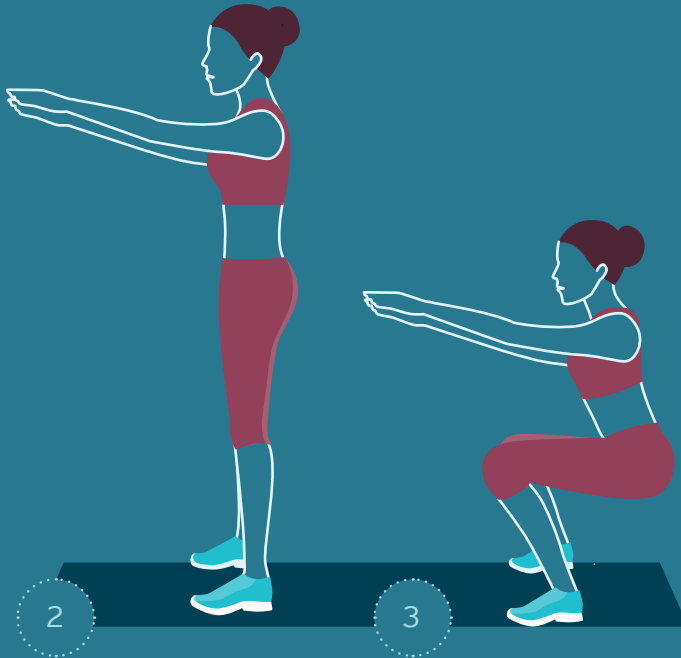
Roddövning



Tips: Till denna övning behöver du en stång som är fast monterad ungefär i maghöjd. Sådana stänger finns på många vanliga gym och utegym.

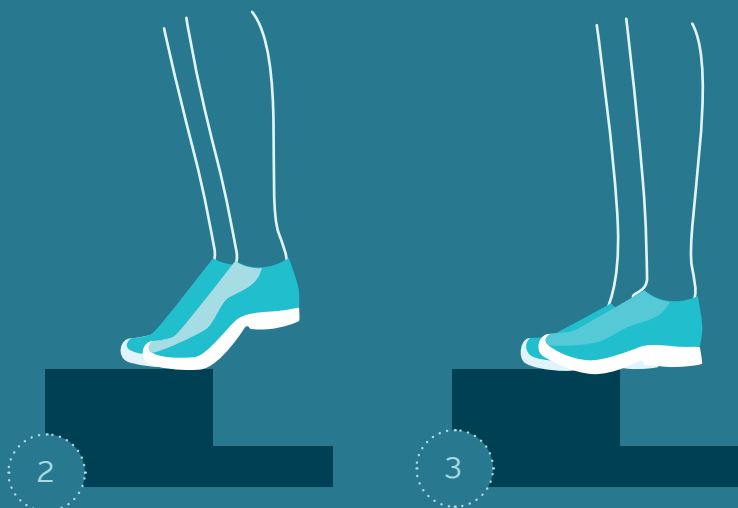
1. Ställ dig vid stången och håll fast i den med båda händerna.
2. Böj på knäna och ta sedan ett par steg framåt under stången, tills armarna är lodräta under stången.
3. Spänn ryggen så att den hamnar i rät linje. Detta är din grundposition.
4. Böj på armbågarna och dra bröstet så långt som möjligt mot stången.
5. Håll ryggen sträckt och sänk kroppen till utgångspositionen.

Knäböj



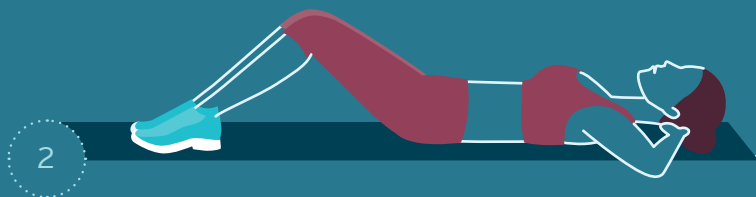
1. Ställ dig på golvet med fötterna med en höftbredds avstånd.
2. Spänn kroppen och sträck armarna rakt framåt. Detta är utgångspositionen.
3. Böj på knäna och sänk höfterna så långt ner det går, samtidigt som du håller ryggen rak.
4. Pressa sedan upp dig till utgångspositionen.

Tåhävningar



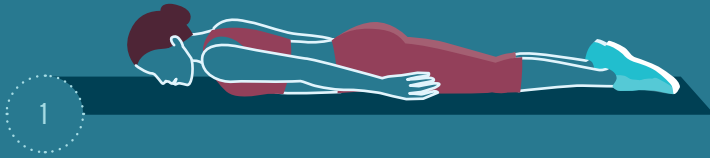
1. Ställ dig på ett trappsteg och låt hämlarna sticka ut över kanten. Detta är utgångspositionen.
2. Ställ dig på tårna och lyft kroppen så högt det går.
3. Sänk långsamt hämlarna till utgångspositionen.

Situps



1. Lägg dig på rygg och böj fötterna i 90° vinkel.
2. Sätt armarna bakom huvudet och lägg fingrarna bakom öronen. Detta är utgångspositionen.
3. Hög ryggen så att skulderbladen inte längre har kontakt med golvet.
4. Sänk kroppen till utgångspositionen.

Rygglyft



1. Lägg dig på mage i utgångspositionen.
2. Lyft överkroppen och dina utsträckta ben så högt som möjligt, så att kroppen är spänd. Håll den här positionen så länge det går.
3. Gå tillbaka till utgångspositionen och slappna av i kroppen.

Uthållighetsträning

Uthållighetsträning kan vara väldigt mångsidig (promenader, löpning, cykling, rodd, simning etc.) och ska utövas 2-3 gånger i veckan.





Ju mer ansträngande träning, desto kortare pass. Nybörjare ska först testa lågintensiv träning (konstant belastning) vid lätt till medelhög ansträngningsgrad (möjligt att föra ett samtal). Sträva efter en belastningstid mellan 30 och 45 minuter. Om det inte är möjligt kan du varva belastningsperioder med korta pauser och förkorta träningstiden.

Om du redan har erfarenhet av uthållighetsträning kan du då och då köra pass med intervallträning. Sådan träning är särskilt effektiv för att stärka hjärt-kärlsystemet. Intervallträningsspass är i regel korta och består av ansträngande belastningsperioder (omöjligt eller svårt att föra ett samtal) och vilopauser.

Vid intervallträning ska du i regel ha 4-5 belastningsperioder som varar i 2-4 minuter. Beroende på din dagsform ska pauserna vara mellan 90 sekunder och 4 minuter långa.



Människor med erfarenhet av träning kan själva uppskatta hur hög den aktuella ansträngningsnivån är. För att få en uppfattning rekommenderas du att använda en enkel pulsklocka. Innan du tränar intensivt behöver en läkare bedöma om det är lämpligt för dig att träna. Om du har gått ned mycket i vikt avråds du från överdriven uthållighetsträning. Tabell 2 innehåller riktlinjer för träningen.

Träningsform	Varaktighet Frekvens Intensitet	Ansträngnings- grad
Uthållighets- metod	2-3 x/vecka 30-45 min 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	Lätt till måttlig
Intervallträning	2-3 x/vecka 15-30 min För ansträng- ningsperioder med 80-90 % av den maximala hjärtfrekvensen <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	Måttlig till intensiv

Tabell 2

Kontakter



1177

www.1177.se/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/fysisk-aktivitet-och-fysioterapi-vid-cancer

Cancerfonden

www.cancerfonden.se/minska-risken/fysisk-aktivitet

Centrum för Idrottsforskning

www.idrottsforskning.se/hogintensiv-traning-hjalper-patienter-med-brostdcancer

Njurcancerföreningen

www.njurcancerforeningen.se

FYSS

www.fyss.se

Friskis&Svettis

www.friskissvettis.se

SATS

www.sats.se

