



## Patientinformation

# Fysisk aktivitet vid cancer

## Information från Arbetsterapi och Fysioterapi

### Det är viktigt att röra på sig

Dagens forskning visar att de flesta patienter som behandlats 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 stresshormonerna 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.

### Exempel på olika träningsformer

- **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 jogging** 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 och som dessutom kan utövas både inom- och utomhus.
- **Simning** eller träning i varmvattenbassäng är bra träningsformer även för dig som har problem med leder 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 fysioterapeut 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 har varit 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, till exempel 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, till exempel 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 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 gånger/dag.

Kom ihåg att det är klokt att äta ett par timmar före ett planerat träningspass. 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 fysioterapeut.

### **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. Beroende på din behandling kan det även vara viktigt att tillföra "bränsle" under själva träningen. Stäm av med din kontaktsjuksköterska, läkare och/eller fysioterapeut.

### **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 kontakt-sjuksköterska 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 (till exempel central venkateter (cvk) eller 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 fysioterapeut.

### **Tips på vardagsrörelser**

Om du är intresserad av träning, finns det enkla 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, till exempel dammsuga, tvätta badrummet eller dammtorka.
- Använd trappan i stället för hissen.
- När du pratar i telefon, passa samtidigt på att gå runt i bostaden.
- Gå av en busshållplats tidigare.
- Dansa.
- Trädgårdsarbete till exempel gräsklippning eller krattning.
- Lek med barnen.
- Tvätta och/eller städa bilen.
- Parkera bilen en bit bort, så du får en promenad.

### **Exempel på stöd du kan få?**

- Stöd med träning och råd inom Vårdval Rehab (Primärvård) eller hos annan privat aktör (ingen remiss krävs)
- Öppen föreläsning "Rehabilitering under och efter cancerbehandling" på Fysioterapi Uddevalla sjukhus
- Deltagande i gruppträning på Fysioterapi Uddevalla sjukhus (anmälan och ett individuellt besök krävs)

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På [1177.se](http://1177.se) finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mer om detta.

**Kontakt**

Arbetsterapi Uddevalla sjukhus Fjällvägen 9, 451 53 Uddevalla 010- 435 54 41	Arbetsterapi NÄL Lärketorpsvägen, 461 73 Trollhättan 010- 435 44 44
Fysioterapi Uddevalla sjukhus Fjällvägen 9, 451 53 Uddevalla 010- 435 45 80	Fysioterapi NÄL Lärketorpsvägen, 461 73 Trollhättan 010- 435 45 50

1177 Vårdguiden: [www.1177.se](http://www.1177.se)  
[www.nusjukvarden.se](http://www.nusjukvarden.se)

Broschyren är ett omarbetat material från Sahlgrenska Universitetssjukhuset, arbetsterapi/fysioterapi.  
Förlagan är utformad av Livsstilsgruppen på Onkologiska kliniken, Stockholm, i samarbete med  
fysioterapeuterna på Radiumhemmet. Foton sid 2-6 av Marie Ullnert.