

Fysisk aktivitet som medicin vid

Cancer

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig både före, under eller efter cancerbehandling kan du få minskad trötthet, förbättrad kondition och muskelstyrka samt även en förbättrad livskvalitet. Fysisk aktivitet ger en förbättrad funktion i dina blodkärl, vilket hämmar tumörers tillväxt och bidrar till ett bättre svar på behandling. Biverkningar av cancerbehandlingen såsom trötthet, illamående och ledsmärta kan minskas med regelbunden rörelse. Fysisk aktivitet före kirurgisk cancerbehandling kan öka din fysiska funktion och påskynda återhämtningen efter operationen. Regelbunden rörelse ger ett förbättrat immunförsvar.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepåuser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid cancer rekommenderas pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Hög	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 150	Minst 75	Minst 90
Hur många dagar/vecka?	3-7	3-5	3



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8-10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8-12 reps och 1-3 set
Hur många dagar/vecka?	2-3

* Se faktaruta nedan.

Ta hjälp av en fysioterapeut för handledd träning när du startar.

Anpassa den fysiska aktiviteten till eventuella biverkningar av behandling. Undvik att röra på dig på hög intensitet så att du blir andfådd och svettig 24 timmar efter kemoterapi eller vid pågående infektion.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Känns lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Känns något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Känns ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls
7	
8	Extremt lätt
9	Mycket lätt
10	Låg
11	Lätt
12	
13	Måttlig
14	
15	Ansträngande
16	Hög
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximalt ansträngande

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.