februari 2026

Fysisk aktivitet vid cancer

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

När du får en cancerdiagnos och genomgår behandlingar är det vanligt att man rör sig mindre och vill vila mer. Ibland kan du behöva vila, men oftast mår du bättre av fysisk aktivitet/träning. Fysisk aktivitet är all form av kroppsrörelse där du använder dina muskler. Träning är fysisk aktivitet som genomförs mer regelbundet och strukturerat.

Dagens forskning visar att fysisk aktivitet/träning har positiva effekter för dig som behandlas för cancer och att du kan klara av din behandling bättre.

Forskning visar att fysisk aktivitet/träning kan:

- Minska cancerrelaterad trötthet/fatigue
- Förbättra livskvalitet
- Öka kondition och muskelstyrka
- Minska ledsmärta

Andra möjliga vinster:

- Minskade besvär med illamående, aptitlöshet och förstoppning
- Minskad oro och nedstämdhet
- Bättre sömn
- Minskad stress

Start av fysisk aktivitet och träning

Vilken typ av träning du väljer beror på hur fysiskt aktiv du har varit tidigare och hur du reagerar på din behandling. Välj en aktivitet som du tycker är rolig och som du mår bra av. Om du inte har tränat på länge eller inte tränat alls är det bra att starta gradvis.

Rekommenderad träningsdos

- Fysisk aktivitet: 150 minuter/vecka med måttlig intensitet eller 75 minuter/vecka med hög intensitet eller en kombination.
- Styrketräning: 2 gånger/vecka
- Det är bra om balansträning ingår i din träning.

Under behandlingen kan dagsformen variera. Anpassa dina aktiviteter efter hur du mår. En vardagsaktivitet kan ibland vara tillräckligt ansträngande. Det finns enkla sätt att öka sin vardagsrörelse, det är viktigt att inte sitta stilla långa stunder, res dig upp och stå/gå minst en gång/timme. Det är bättre att göra någonting än ingenting alls.

Är du van att träna sedan tidigare går det bra att fortsätta. Du kan eventuellt behöva anpassa träningsform och intensitet. Känner du dig osäker på vad som passar dig under och efter din behandling kan du prata med din läkare, kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut.

När du tränar kondition behöver du bli svettig, andfådd och få ökad puls för att få träningseffekt. När du tränar styrka behöver du känna att du tar i under övningarna.

Tips på vardagsrörelse

- Hushållssysslor
- Trädgårdsarbete
- Använd trappa i stället för hiss/rulltrappa
- Gå av en busshållplats tidigare eller parkera bilen en bit bort så du får en kort promenad.

Tips på fysisk aktivitet/träning

- Promenader är en aktivitet som passar många, använd stavar om du vill öka muskelarbetet. Använd sköna och stabila skor.
- Löpning/jogging är ett effektivt sätt att träna kondition, men ansträngande för lederna.
- Cykling är en träningsform som är mer skonsam för lederna
- Simning/bassängträning är också skonsamt för lederna
- Styrketräning ökar muskelstyrkan, om du är ny/ovan kan man ta hjälp av en instruktör eller fysioterapeut
- Andra exempel på aktiviteter: boule, längdskidor, pilates, yoga, golf.

Fysisk aktivitet på Recept – FaR

Ibland behöver man stöd för att komma i gång med träning. FaR står för Fysisk aktivitet på Recept och är en metod för att främja rörelse hos befolkningen. Du kan få ett FaR hos din vårdgivare.

Återhämtning

För att din kropp ska bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Vila gärna en stund efter din träning. Försök att fylla på med energi och vätska efter träningen.

Tänk på:

- Ibland behöver man vara försiktigt vid fysisk aktivitet. Träna inte om du känner dig yr, har bröstsmärta eller om du blir andfådd utan ansträngning. Meddela din kontaktssjuksköterska/läkare.
- Om du har låga vita blodkroppar, blodplättar eller för lågt blodvärde stäm av med din kontaktsjuksköterska.
- Vid kemoterapi bör fysisk aktivitet på hög intensitet undvikas i 24 timmar efter behandling.
- Undvik simning/bassängträning om du har infart eller kateter, t.ex. CVK, urinkateter eller har hudreaktion från din behandling.
- Om du har smärta eller andra problem som gör dig osäker på träning kan du rådfråga läkare/fysioterapeut.

Fysioterapi på Skaraborgs Sjukhus

Du som behandlas/nyligen har avslutat behandling mot cancer och t.ex:

- har hög grad av stillasittande/inaktivitet
- upplever fysisk aktivitet som ett besvärande/mycket besvärande problem kan du via remiss få kontakt med fysioterapeut på Skaraborgs Sjukhus Skövde.

Vi erbjuder ett individuellt samtal för att kartlägga och lägga upp en plan för fysisk aktivitet/träning. Det finns möjlighet till gruppträning två gånger i veckan under 12 veckor.

Hos oss kan du få hjälp med:

- Individanpassad hemträning
- Individanpassad gruppträning, kondition och styrka
- FaR – fysisk aktivitet på recept
- Överrapportering till fysioterapeut på hemorten för vidare rehabilitering.

Kontakt

För att få komma till oss behöver läkare/sjuksköterska skicka en remiss. Vi bedömer inkomna remisser kontinuerligt.

Arbetsterapi/Fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus Skövde.
Du kan kontakta mottagningen via 1177 e-tjänster eller via telefon 0500-43 12 58

Här kan du läsa mer

- 1177:
  - Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer
  - Träning och fysisk hälsa
  - Filmer om cancerrehabilitering
- Youtube:
  - Regionalt Cancercentrum i Samverkans film om ”Fysisk aktivitet och träning under en cancerbehandling”

VGR14513