

Fysisk aktivitet och träning vid behandling av cancersjukdom



Våga röra på dig!

Det är viktigt att röra på sig även om man har cancer. Forskning visar att man har mycket att vinna på att vara fysiskt aktiv under cancerbehandlingen eftersom fysisk aktivitet bland annat kan minska biverkningarna av behandlingen.

Vinster med fysisk aktivitet:

- Förbättrad kondition och hjärtkapacitet
- Ökad muskelstyrka
- Bättre balans
- Minskad fatigue/trötthet och stress
- Förbättrad sömn och välbefinnande
- Mindre illamående

Vilken träning kan jag göra?

Hitta en aktivitet som du trivs med och som du tycker är rolig. Aktiviteten ska helst involvera stora muskelgrupper såsom ben, rygg och skuldror. Var gärna aktiv i intervaller, till exempel prova gå lite snabbare än du brukar 30 till 60 sekunder några gånger under en promenad. Håll intensiteten på sådan nivå att du blir varm och andfådd. Anpassa ansträngningsnivån som det passar dig just nu, speciellt om du inte varit fysiskt aktiv under en period. Starta på en lägre intensitet och öka successivt med realistiska och kortsiktiga mål.

Exempel:

- Promenad med eller utan stavar.
- Cykling, men tänk på att undvika ojämn mark om du har smärta i rygg, leder och skelett.
- Jogging, löpning.
- Simning och vattengympa, dock ej om du har Piccline eller nedsatt immunförsvar då du har ökad risk att få infektioner i vatten.
- Styrketräning med kroppen som belastning eller på gym med vikter och maskiner.

För att öka kondition och styrka kan det vara lagom att träna 30 minuter 3-5 gånger/vecka. Att föra träningsdagbok kan hjälpa till att göra träningen till en rutin.

Vardagsmotion

Vardagsmotion är också en viktig del av vår dagliga fysiska aktivitet och kan ersätta träning till exempel då man känner sig trött.

Exempel:

- Hushålls- och trädgårdsarbete
- Gå i trappor
- Gå till busshållplats eller till affären
- Tvätta bilen

Att tänka på

De första dagarna efter cytostatikabehandling kan man behöva mer vila, lägg då ansträngningen på en lägre nivå. Likaså kan man uppleva ökad trötthet under strålbehandling, vilket kan påverka din aktivitetsförmåga. Försök ändå genomföra någon form av fysisk aktivitet eller träning varje dag men avbryt om det känns obehagligt eller gör ont. Även träningsvärk, trötthet och tid för återhämtning kan vara annorlunda vid cytostatika-och strålbehandling och en tid efter avslutad behandling.

Undvik stillasittandet

Tänk på att gärna bryta längre perioder av stillasittande genom att ställa dig upp i ett par minuter efter ca 30-60 minuters stillasittande. Det behöver inte vara några stora insatser utan bara ett avbrott från sittandet/liggandet en kort stund för att aktivera din kropp.

Vila är inte alltid det bästa när du känner dig trött

Oftast blir man piggare av fysisk aktivitet men det är bra om man hittar balans mellan vila och aktivitet så att kroppen hinner återhämta sig. Behöver du vila under dagen, gör det i så fall ofta men kortvarigt.

Om du inte provat avspänning tidigare kan det vara ett bra tillfälle efter fysisk aktivitet. På 1177.se finns avspänningsinstruktioner att prova och använda sig av. Även yoga, mindfulness och meditation är olika exempel på en nedvarvande aktiviteter att prova. Det krävs i regel en del ”träning” även här för att uppleva de positiva effekterna med avspänning.

Rådfråga gärna

Är du osäker på vilken träningsform som passar dig och på vilken nivå du ska träna, kontakta Lasarettshab i Växjö telefon 0470 58 75 40 eller Ljungby telefon 0372 58 53 90 för att få råd av fysioterapeut/sjukgymnast.