

Fysisk aktivitet och träning vid cancer

Patientinformation

Råd från fysioterapeut/sjukgymnast

Vad innebär fysisk aktivitet och träning?

Fysisk aktivitet kan innebära allt från att komma ur sängen och gå ut för att hämta tidningen till promenader, delta i gruppträning av olika slag eller tävlingsidrott. När man strukturerar den fysiska aktiviteten och utför den regelbundet med målet att upprätthålla eller förbättra formen kan man kalla det träning.

Varför?

Redan före behandlingsstart är det extra betydelsefullt att vara fysiskt aktiv. Det ger bättre förutsättningar för återhämtning och minskar några av de vanligaste biverkningarna av behandlingen. Sjukdom och långvarig cancerbehandling är en stor ansträngning för kropp och själ. Det finns behov för vila och återhämtning. Det du bör tänka på är att långvarig vila och passivitet också bryter ned kroppen och ger brist på energi och funktion. Inaktivitet kan förvärra de besvär som sjukdom och behandling i sig också ger. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Det är viktigt att röra på sig för att må bra. Människan är gjord för att vara fysiskt aktiv. Våra kroppsfunktioner aktiveras och stärks när vi rör på oss.

Vad och hur mycket?

Vid cancersjukdom rekommenderas konditions- och styrketräning för att minska cancerrelaterad trötthet, förbättra funktionsförmåga och hälsorelaterad livskvalitet. Fysisk aktivitet ökar kondition och muskelstyrka. Var och en måste prova sig fram och hitta sin balans mellan aktivitet och vila beroende på hur man mår för närvarande och vilken erfarenhet av fysisk aktivitet man bär med sig sedan tidigare. Vid pågående infektion ska man inte träna.

Vart kan jag vända mig för att få hjälp att komma igång med träning?

Fysioterapeut/sjukgymnast finns tillgänglig på samtliga avdelningar och mottagningar på sjukhuset. Tala med din kontaktsjuksköterska eller läkare för mer information. Du kan också kontakta fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral.

Förslag på hur du enkelt ökar daglig fysisk aktivitet

Utnyttja gratistillfällen till fysisk aktivitet, det vill säga ta trapporna i stället för rulltrappa eller hiss, ta cykeln till affären eller promenera i stället för att ta bussen/bilen.

Börja försiktigt och öka

Om du är äldre och/eller otränad är det viktigt att alltid starta försiktigt. Det kan vara smart att dela upp träningen i mindre "portioner". För hög intensitet och för långa träningspass i början kan ge motsatt effekt med ökad trötthet. Smyg igång under de första veckorna – träningen måste kännas kul och skön. Öka tempot successivt. Lyssna till kroppens signaler. Hitta en balans mellan aktivitet och vila.

Rörelse ska vara roligt

Att röra sig genom motion ska vara roligt, inspirerande och ge en skön känsla. Ta utgångspunkt i det du tycker om att göra, som är lättillgängligt och lätt att genomföra. Det ökar förutsättningarna för att du ska fortsätta. Försök hitta flera olika träningsformer för variationens skull.

Utför gärna träningen tillsammans med någon, det ger extra glädje och energi.

Planera din träning

Planera in dina träningspass i kalendern så att det blir av och sätt realistiska mål.

Rekommenderad fysisk aktivitet vid cancer

Konditionsträning

Fysisk aktivitet med måttlig intensitet i sammanlagt minst 150 minuter/vecka.

Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter/vecka.

Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras.

Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.

Muskelstärkande aktivitet

Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2–3 gånger/vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper. 8–10 övningar, med 8–12 repetitioner samt minst en upprepning av programmet.

Äldre, det vill säga vuxna över 65 år, bör även träna balans.

”Det är träningen som blir av som är den viktiga.”

Fysioterapin

Hallands sjukhus

Tfn: 010-476 19 86

www.1177.se/e-tjanster

Region Halland

Box 517, 301 80 Halmstad

regionen@regionhalland.se

regionhalland.se