

Beveg deg godt

~ Det lille som gjør den store forskjellen~



Spesialfysioterapeut Emelie Wittusen, Pusterommet, Radiumhospitalet

Dagens agenda



- Fysisk aktivitet vs. trening
- Behandlingens påvirkning på fysisk form
- Hvorfor være fysisk aktiv
- Motivasjon og mål
- Trening under og etter kreft

Fysisk aktivitet vs. trening

Fysisk aktivitet

- Enhver kroppslig bevegelse skapt av skjelettmuskulatur som resulterer i bruk av energi.
- Under behandling



Trening

- Planlagt, strukturert og repetitiv fysisk aktivitet over lengre tid, med et spesifikt ytre motiv som for eksempel å forbedre eller opprettholde fysisk form, prestasjonsnivå eller helse.
- Etter behandling?



Fordeler ved regelmessig fysisk aktivitet

- Opprettholder og forbedrer kondisjon
- Bedrer balanse og minsker risiko for fall og beinbrudd
- Minsker risiko for hjerte-karsykdommer
- Forebygger beinskjørhet
- Forbedrer blodgjennomstrømningen og forebygger blodpropp
- Forbedrer mulighetene for å klare seg selv og reduserer avhengigheten av andre
- Bedrer selvfølelsen
- Minsker angst og depresjon
- Reduserer tretthet
- Øker sjansen til å opprettholde et sosialt nettverk
- Bedrer muligheter for stabil kroppsvekt og således hindrer vektoppgang
- Bedrer livskvalitet
- Stimulerer til et godt og variert kosthold
- Kan vise seg å bedre spesifikk kreftoverlevelse

(Aktivitetshåndboken)

Fordeler ved regelmessig fysisk aktivitet

- Sterkere hjerte
- Økt muskelstyrke
- Bedre humør
- Bedre konsentrasjon
- Positiv effekt på fordøyelsen
- Styrker immunforsvaret
- Økt velvære
- Mer overskudd
- Reduserer spenninger
- Smertelindrende
- Dempe symptomer på stress
- Tilpasset fysisk aktivitet kan bedre fatigue.

Helsedirektoratets anbefalinger



- Fysisk aktivitet i minst 150 min/uke med moderat intensitet

eller

- Fysisk aktivitet i minst 75 min/uke med høy intensitet
- Styrketrening minst x2/uke med store muskelgrupper
- Redusere stillesitting
- <https://www.youtube.com/watch?v=zb6Zqw1sdx>



HVER BEVEGELSE TELLER
DET ER 30 MINUTTER OM
DAGEN SOM GJELDER

Heis vs. trapp



Trening etter kreftbehandling



WeKnowMemes

- Restriksjoner?
- Slitenhet/tretthet
 - Lytt til kroppens signaler
 - Treningsdagbok
- Nervesmerter
- Nedsatt balanse?
 - Tilpass, trening skal være trygg.
- Lengre restitusjonstid
- Rask puls

Kontraindikasjoner



- Feber
- Infeksjoner (økt risiko for infeksjon: hvite blodlegemer $< 0,5 \times 10^9 / \mu\text{l}$)
- Lav blodprosent (hemoglobin $< 8,0$ g/dl, ikke trene på høy intensitet)
- Blødningsrisiko (blodplater $< 50 \times 10^9$, unngå kontaktidrett)
- Kvalme og/eller oppkast
- Beinsmerter, utredes først
- Svekket immunforsvar

Balanse mellom aktivitet og hvile

- En «usynlig» grense
- Dosering – totalbelastning
- Mestring
- Dagbok?
- Hverdagsintervaller
- Lytt til kroppens signaler
- Gradvis progresjon
- Heller flere korte økter enn en lang

RESTITUSJON!!



Hva er hva?

Utholdenhetstrening

- Stavgang, jogging, løping
- Aerobic, dans

Sirkulasjon og bevegelighet!

- Skigåing

Bevegelighetstrening

- Tøying
- Øvelser

Styrketrening

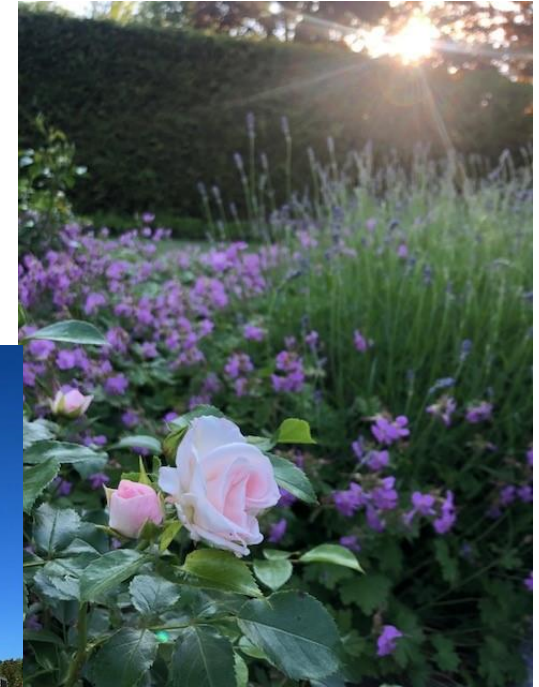
- Utholdende styrke: 60% av 1 RM, 10-12 reps.

benandling)

Sansemotorisk trening

- Balanse
- Stimulering

Hva motiverer DEG?



Treningsplan – Hva er realistisk for deg?

Overveielse og forberedelse



- Sett av tid og prioriter
- Gjøre det overkommelig; starte med 10 min pr dag?
- Gradvis økning av tid og tempo når du er klar
- Lystbetont
- Variere lengde og intensitet etter dagsform
- God hvile/restitusjon etter all aktivitet!
- Ros deg selv. Velg gode tanker 😊

Finn din indre motivasjon



Diskuter med deg selv,
bli bevisst krangletanker

- Hvor viktig er aktivitet for meg? (eks. skala 0-10)
- Hvorfor er det viktig?
- Hvilke tanker stopper meg i å gjennomføre aktivitet?
- Hvilke tanker får meg til å gjennomføre?
- Hindringer/unyttige tanker: «Jeg vil ikke bruke opp krefter på dette.» «Jeg får sikkert vondt i kroppen.»
- Strategier/nyttige tanker: «Dette er medisin og gjør meg godt på sikt.» «Jeg føler mestring etterpå.»

Ja, tenke det; ønske det;
ville det med, - men gjøre
det! Nei; det skjønner jeg
ikke.

- Peer Gynt

Aksepterende og støttende tanker

«Jeg er så sliten og har så vondt, men det er forståelig og det er greit. Jeg har faktisk gått igjennom store påkjenninger. Sånn er det nå.

Jeg kan likevel prioritere og gjennomføre aktivitet som er overkommelig for meg i dag, og som jeg vet gir god helse og mestringsfølelse».



Timeplan for gode dager og timeplan for tunge dager?



LYKKE TIL! 😊



Ønsker du å ta kontakt?

Pusterommet Radiumhospitalet:

Mob.nr: 46906884

Fasttelefon: 22934708

