



Fysisk aktivitet og trening, under og etter kreftbehandling

Ved spesialfysioterapeut Ingvild Venum Amundsen
Pusterommet Oslo universitetssykehus Ullevål
Oktober 2024

Pusterommene ved Oslo universitetssykehus



I F-bygget på
Radiumhospitalet, vis a vis
pasienthotellet



I Kreftsenteret, 4. etg
bygg 11, Ullevål sykehus
(første Pusterom i Norge
etablert her, av blant
andre Grete Waitz)

PUSTE ROMMET



- Tilbyr veiledet og tilpasset opptrening, ledet av fagpersonell – før, under og etter kreftbehandling.
 - Be om henvisning til Pusterommet (fra kreftavdelingen eller fastlege).
- Samtale med fysioterapeut ved oppstart:
 - individuell veiledning, hjemmetreningsprogram og/eller gruppetreninger/egentrening i treningssalen.
- Over 20 Pusterom i Norge i dag – og flere er under planlegging
Se oversikt over alle Pusterom i Norge på aktivmotkreft.no

Betydningen av fysisk aktivitet ved kreft – hva sier forskning?

Aktivitetshåndboken fra Helsedirektoratet (revidert 2022) og **kreftlex.no**: Fysisk aktivitet under og etter kreftbehandling:

Bidrar til å:

- Redusere bivirkninger som kvalme og tretthet; du tåler behandlingen bedre
- Opprettholde/bedre fysisk form
- Gjøre kroppen mer motstandsdyktig; immunsystemet styrkes

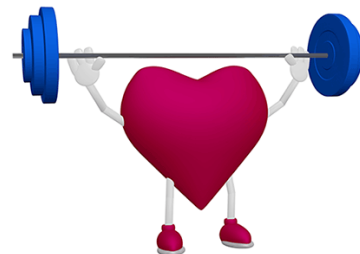
- Gi økt energi og overskudd
- Dempe stresssymptomer og bedre søvn

- Minske risiko for benskjørhet
- Redusere risiko for hjerte- og karsykdom
- Redusere overvekt

- Forsinke sykdomsprogresjon og bedre overlevelse (ved blant annet tarmkreft, bryst- og prostatakreft)



Treningslegen og hjerneforsker: Ole Petter Hjelle



«Budskapet fra forskerne er enkelt:

Går du fra å være helt stillesittende, til å bevege deg litt, har du gjort en solid investering i et lengre og friskere liv.»

Ole Petter Hjelle, treningslegen:



- Ikke så mye som skal til for å få helseeffekt: selv **korte spaserter har effekt** (sammenlignet med inaktivitet): «Alle skritt teller, uansett alder og fysisk form».
- Det er **aldri for sent å starte**: kroppslige endringer skjer raskt, du «innhenter» ulempen ved tidligere inaktivitet.
- Regelmessig mosjon gir «**solid avkastning**»: syvdobling av innsatsen; tid brukt på trening gir «syvgangeren» i økt levetid.
- **Ikke sett lista for høyt i starten**: start med det som er gjennomførbart for deg.

Kroppslige endringer ved fysisk aktivitet og trening:

- **Økt sirkulasjon i hjerte- og lunger:** en betydelig større mengde blod pumpes rundt i kroppen via hjertet, og lungene fyller og tømmer en mye større mengde luft.
- **Endorfinnivåene øker;** beroligende effekt, reduseres smerteopplevelse, angst og ubehag – gir oppstemthet og velvære.
- **Blodsukker-reguleringen bedres;** insulinfølsomheten bedres slik at blodsukkeret holdes mer stabilt.

Forts. kroppslige endringer...

- **Lavere totalkolesterol** – og en høyere andel av det gode kolesterolet, det gir oss mindre avleiringer i blodårene.
- **Immunforsvaret styrkes.** Bevegelse aktiverer immunforsvaret og styrker immuncellene (T-cellene).
- **Benvevet blir sterkere** – og vi får **økt muskelmasse** på bekostning av fettmasse, dette øker hvilestoffskiftet.

Mentale effekter av fysisk aktivitet

- Hjerneforsker Ole Petter Hjelle:



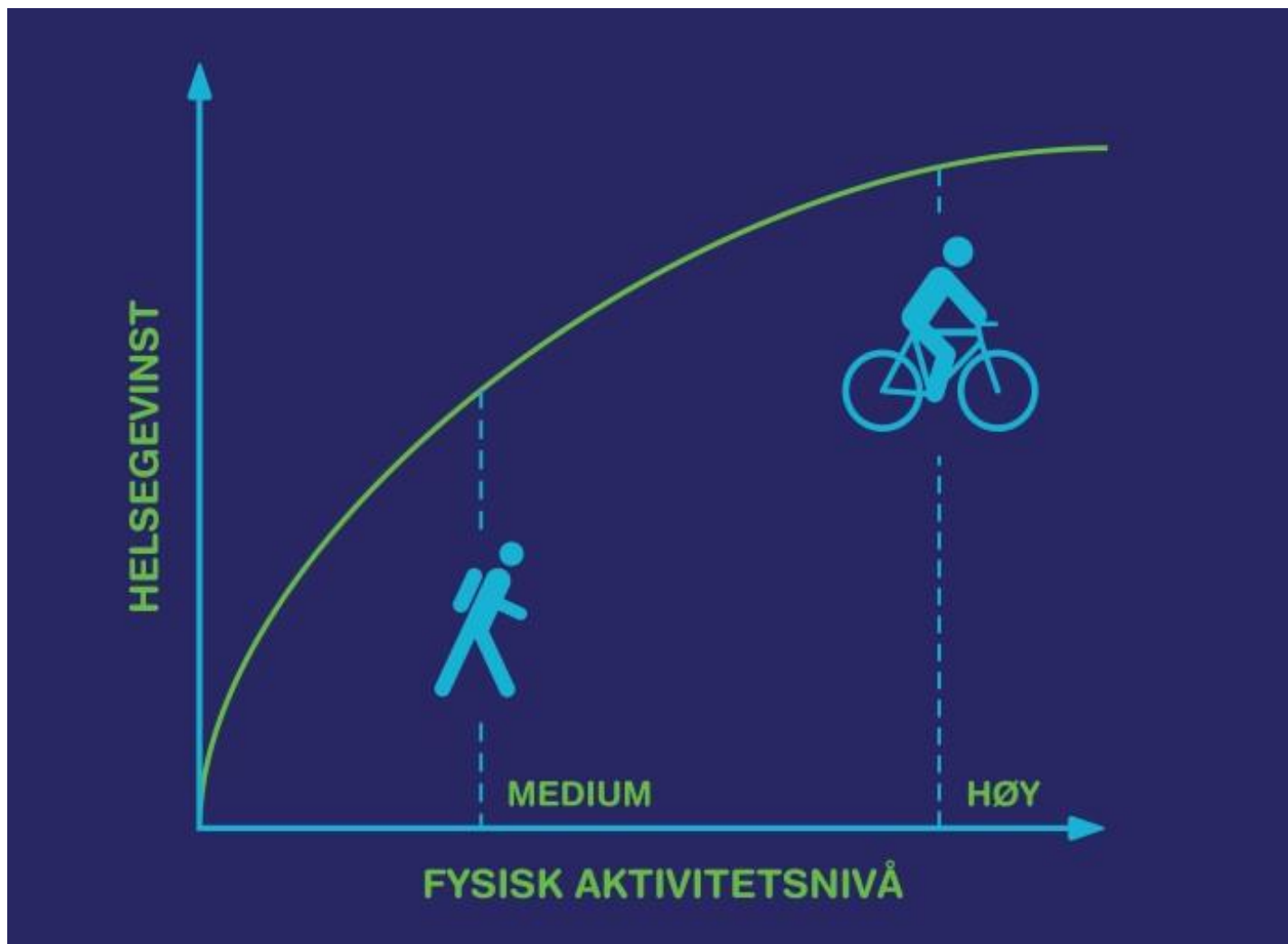
- **Økt oppmerksomhet**
- **Skarpere hukommelse**
- **Bedre humør**
 - » Stressnivået i kroppen reduseres
 - » Lengre og dypere søvn

Hvor aktive må vi være for å få helseeffekt?

- **Helsedirektoratet.no:**

Vi anbefales 150 – 300 minutter i uken med moderat intensitet (tilsvarende rask gange) eller 75-150 minutter med høy intensitet (tilsvarende rask gange/løping i motbakke), eller en kombinasjon av dette.

- Styrketrening 2-3 ganger pr uke for store muskelgrupper
- Generelt redusere stillesitting



Hvordan kan et ukesprogram se ut?

- **Daglig fysisk aktivitet:** gå- eller sykkeltur eller annen aktivitet man trives med; svømme, gå på ski, jobbe i hagen. 15-60 min pr dag.
- **Kondisjon- og styrketrening:** 2-3 ganger pr uke, med tilstrekkelig restitusjonstid mellom øktene (1-3 døgn avhengig av intensitet på treningen)



Hvilke hensyn bør man ta under og etter behandling for tarmkreft?

- **Hovedbudskap:** gi kroppen tid. Start gradvis med overkommelige økter.
 - **Etter operasjon:** lett til moderat aktivitet de første 6-8 ukene, deretter gradvis økning i utfordring. Unngå tung belastning på magemuskler, spesielt i starten (øvelser som gir høyt buk-trykk).
 - Ved stomi: spør stomisykepleier om det anbefales brokkelte/kompresjonsbelte ved aktivitet.
 - **Under cellegift- og strålebehandling:** ta hensyn til dagsform, men litt aktivitet er bedre enn ingenting.
 - Aktivitet bidrar til våkenhet og velvære, for eksempel daglige gåturer/sykkelturer, samt treningsøkter innen toleranse, på moderat nivå.

Turgåing!

Kanskje det beste og mest overkommelige alternativet for mange, både under og etter kreftbehandlingen.

Varier lengde og tempo etter dagsform. Gå i bakker for å øke utfordring.



Kondisjonstrening



➔ Bedrer kroppens evne til å utføre langvarig fysisk arbeid; styrker hjertet og sirkulasjonen i muskler.

- Start med rolig oppvarming, og avslutt med rolig nedtrapping – det er godt for hjertet, muskulatur og sener.
- Tips: øk tempo underveis i gå-turen.
 - Bruk bakker hvor du går så raskt du klarer (naturlig intervalltrening), evt økter med jogging. Alternativer er sykkeltrening, svømmetrening – og gruppetreninger! (gjerne ved Pusterommet 😊)

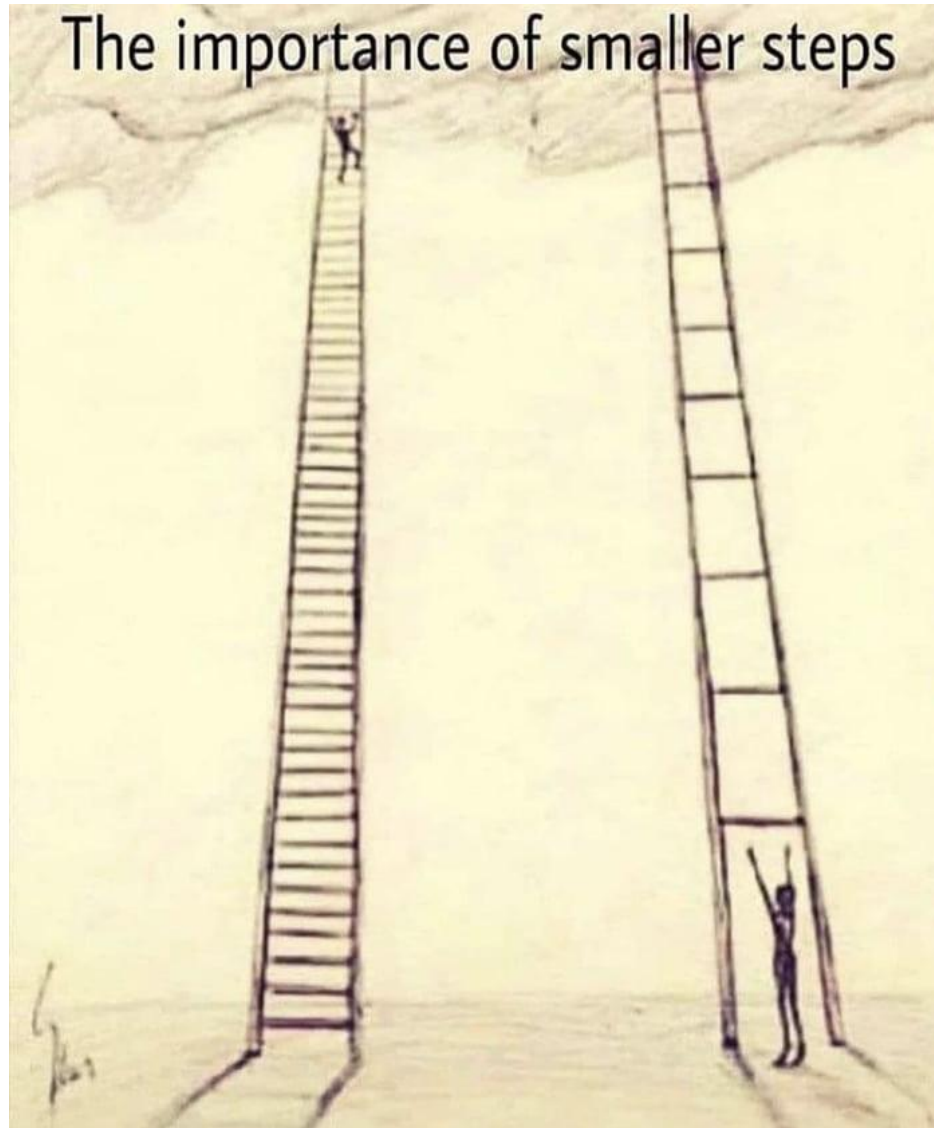
Styrketrening



➔ Øker muskelmassen - gir økt kraft rundt leddene og mer robuste ledd

- Forebygger benskjørhet og bedrer balanse
- Styrketrening bør alltid starte med gradvis økning i utfordring. Antall repetisjoner: 8-15 i 2-3 runder, for store muskelgrupper.
 - Be om henvisning til Pusterommet, så setter vi opp et program for deg!

The importance of smaller steps



Betydningen av restitusjon og hvile

- Restitusjon og hvile er like viktig som belastningen – for å oppnå ønsket treningsutbytte.
- Mengden hvile må være tilpasset mengde aktivitet:
 - For tette og harde økter kan gjøre at kroppen slites ut i stedet for å bygges opp.
- Viktig å huske på summen av alle hverdagens gjøremål, til sammen kan belastningen bli for stor.

Yoga, avspenning og mindfulness

- bidrar til dypere pust, stressreduksjon, reduserte muskelspenninger og økt bevegelighet



Håndtering av fatigue/utmattelse

- Fysisk aktivitet med lav til moderat intensitet kan redusere opplevelsen av fatigue.
- Korte, og heller hyppigere, økter med aktivitet. Lav intensitet, spesielt i starten.
- Energibalanse i hverdagen; hva tapper og hva gir krefter? Planlegge for gode hvilepauser/pusterom mellom aktivitet og gjøremål.
- Lærings- og mestringskurs i OUS om fatigue: Tverrfaglig tilnærming.
 - Aktuelle temaer er energibalanse, kosthold, søvnrutiner, kognitive teknikker, fysisk aktivitet og avspenning/mindfulness.

Aktivitet ved lymfødem

<https://fysio.no/Pasientinfo/Pasientbrosjyrer/Fysioterapi-ved-kreft-og-lymfoedem>

- Ved nyoppstått lymfødem; kontakte fysioterapeut med lymfødemkompetanse; få tilpasset kompresjonsstrømpe og få råd om sirkulasjonsfremmende øvelser og manuell lymfedrenasje/massasje.
- Trygt å trene og være i aktivitet, men start med gradvis økning i utfordring, spesielt ved styrketrening.
- Bruk kompresjonsplagg under aktivitet og trening.
- Det anbefales øvelser for å vedlikeholde leddbevegelighet; tøyning- og bevegelsestrening.

Tips ved nevropati



- Nevropati kan gi nummenhet, prikking/stikking og opplevelse av stivhet og ubehag i berørt område. I tillegg opplever enkelte nedsatt kraft og balanse.
- **Anbefalte tiltak:**
 - sirkulasjonsfremmende øvelser, styrke- og balansetrening.
 - tøyingsøvelser for å opprettholde mykhet/leddbevegelighet.
 - massasje og/eller bruk av rulle-/knotteball o.l. for å stimulere hudkontakt.
 - Ved nevropati i føtter: gode sko med god såle (kontakt evt ortopediingeniør). Variasjon i trening; sykkel, ski, svømming – og gjerne gåturer i skogsterreng.



Hva finnes av tilbud etter kreftbehandling?

- Rehabiliteringsinstitusjoner:
<https://www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet/rehabiliteringstilbud>
- Pusterommene; et treningstilbud for kreftpasienter, beliggende på sykehuset: <https://aktivmotkreft.no/pusterommet/>
- Frisklivssentraler - og Aktiv-instruktører ved lokale treningssentre: [Aktiv mot kreft-AKTIVinstruktør](#)
- Montebellosenteret: <https://www.montebellosenteret.no/>
- Sjukt Sprek: <https://ungkreft.no/tilbud-og-aktiviteter/sjukt-sprek>

Pusterommet LIVE/Hjemme, se oversikt på aktivmotkraft.no



Oppsummert:



- Fysisk aktivitet og trening påvirker hele mennesket; kropp, sinn og psyke.
- Du har god effekt også av kortere økter.
- Start gradvis, gi kroppen tid. Finn en aktivitet du trives med!

TAKK FOR MEG 😊