

Fysisk aktivitet og trening

ved prostatakreft

Hvorfor og hvordan?



Ved Randi Bergersen
Enhetsleder/idrettspedagog
Læring og mestring



Hverdagsaktivitet



Fysisk aktivitet vil si all bevegelse du gjør i hverdagen eller som utføres i form av mosjon eller trening.

Hagearbeid, rask gange eller lek med barna er eksempler på lette aktiviteter som gir helseeffekt.

Hvis du kjenner at du blir litt andpusten, er effekten bedre enn ved en rolig spasertur. Alt er bedre enn ingenting.

Trening

”Fysisk aktivitet som gjentas regelmessig over tid med målsetting å forbedre form, prestasjon eller helse.”



Hverdagsaktivitet – aktive valg



Husk! Det lille som gjør den store forskjellen.
10 knebøy, 3 ggr uken = 1560 knebøy på et år.

Fysisk og psykisk velvære



Litt trening gir bedre psykisk helse: Bare 15-20 minutter trening noen ganger i uka, har stor betydning for den psykiske helsa. Faktisk like mye som piller.



Viktige momenter

- *Immunforsvaret styrkes – kroppen blir mer motstandsdyktig*
- *Fysisk og psykisk velvære: bedre humør!*
- *Mer energi i hverdagen*
- *Bedre søvn*
- *Vektregulerende*



Mulige bivirkninger/seneffekter av behandlingen...

- **Bivirkninger under/etter hormonbehandling:**
 - Demping av testosteron: endring i kroppssammensetningen, reduksjon av muskelvev/muskelstyrke og økning av fettvev; risiko for overvekt
 - Hetetokter/svette
 - Redusert beintetthet ved langvarig behandling
 - Noen kan oppleve humørforandringer/nedstemthet
- **Bivirkninger av strålebehandling:**
 - Irritasjon av hud og slimhinner
 - Hyppigere trang til å gå på toalettet, diaré
- **Andre bivirkninger/seneffekter:**
 - fatigue/utmattethet, muskel-skjelettplager





Hvordan komme i gang?



Jeg trener
nesten
hver dag.

Som i dag
for eksempel
trente jeg
nesten.



Ole Petter Hjelle, treningslegen:

- **Ikke så mye som skal til for å få helseeffekt:** selv korte spaserturer 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.
- **Ikke sett lista for høyt i starten:** Hjelle anbefaler å komme i gang med 30 minutter tre ganger i uken (svett og andpusten, for eksempel rask gange).



Tips for å komme i gang

- **Trivsel** – hva gir deg glede og motivasjon?
 - Hva trives du med? Tidligere erfaringer?
 - Gjerne variere treningsaktiviteten
- **Planlegg** - tilrettelegg for en aktiv hverdag/fritid
 - Ha faste tider for trening og aktivitet
 - Lag avtaler, med deg selv og evt andre
- **Start gradvis** – gjør det overkommelig
 - Gi kroppen tid
 - Start rolig, øk tidsbruk og intensitet gradvis
 - Husk tid til restitusjon, spesielt etter tyngre treningsøkter



Hva sier forskning om styrketrening ved prostatakreft?

- Forskning viser at styrketrening har positive resultater for pasienter på hormonbehandling.
- muskelmassen og muskelstyrken kan bli redusert, og at fettmassen kan øke under hormonbehandling
- Styrketrening kan derfor være ekstra viktig for menn som bruker hormonbehandling for prostatakreft.





Ikke gå for hardt ut...

Anbefalinger for fysisk aktivitet og trening



Helsedirektoratets anbefalinger:

- *Minimum 30 min daglig med fysisk aktivitet av moderat intensitet (svett, varm, økt puls)*
- *Styrketrening 2-3 ganger pr uke for store muskelgrupper*
- *Unngå for mye stillesitting, ta jevnlig avbrekk med lett aktivitet*

God effekt av trening en time om dagen (moderat intensitet):



Hva betyr lav, moderat og høy intensitet?

- **Lett intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører omtrent normal pusting, for eksempel rolig gange.
- **Moderat intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange.
- **Høy intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping.

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Trøningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let <small>Svært at merke forskel på niveauerne</small>	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10	Du kan merke at du trener <small>- men det er slet ikke hårdt</small>	Sundhedseffekt <small>- men kræver lang tid</small>
11		
12		
13	Snakkegrænsen <small>Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag</small>	Kondition og sundhed for de fleste
14		
15	Hyperventilation <small>Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord</small>	Effektiv kondition <small>- men hård træning</small>
16		
17	Udmattelse <small>Få minutter eller sekunder til at du må stoppe</small>	Præstations- og sprintevne
18		
19		
20		



Treningshåndboken

For deg som er behandlet for prostatakreft



<https://prostatakraft.no/treningsdagbok/>
[Treningsdagbok – Prostatakraftforeningen](#)

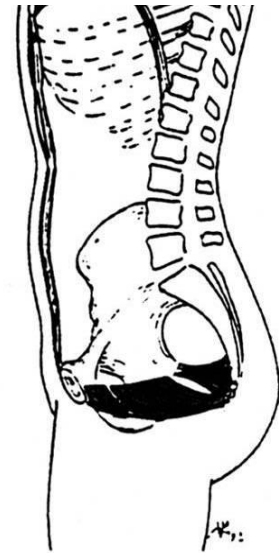


Bekkenbunnstrening

- Effektiv trening for å styrke bekkenbunn, men du må holde på over litt tid for å erfare god effekt
- Treningstips: Tenk deg at du kniper igjen strålen som om du må tisse, og gir bekkenbunnen et aktivt løft (unngå å stramme muskler i mage-sete-lår)
- Daglig trening med eksempelvis 10 repetisjoner x 3 runder
- Øv deg på å holde knipet – opp mot 10 sekunder, ta så en pause før du kniper igjen. Spenn av i bekkenbunn mellom knipene.
- Du kan også trene på hurtige knip – løfte raskt opp og slippe

Se utfyllende informasjon og treningsprogram:

<http://www.tena.no/menn/hva-du-kan-gjore/bekkenbunnstrening-for-menn/>



[Bekkenbunnstrening før og etter fjerning av prostata \(kreftlex.no\)](http://kreftlex.no)



Eksempler på aktiviteter

- **Pusterommet:** trenings- og aktivitetsrom for kreftpasienter. Finnes nå ved en rekke sykehus (sjekk der du bor). Tilbyr treningsveiledning av fysioterapeuter/idrettspedagoger - i grupper, individuelt i treningssal eller gjennom tilpassede hjemmetreningsprogram 😊
- **Sjekk lokale tilbud:** treningscentre, idrettslag eller frisklivssentraler, «Aktiv på dagtid», «60pluss», Turistforeningen...
- **Husk hverdagsaktiviteten:** Gå- eller sykkelturer, arbeid i hus og hage, gå til butikken, ta trappen...





Takk for oppmerksomheten.

