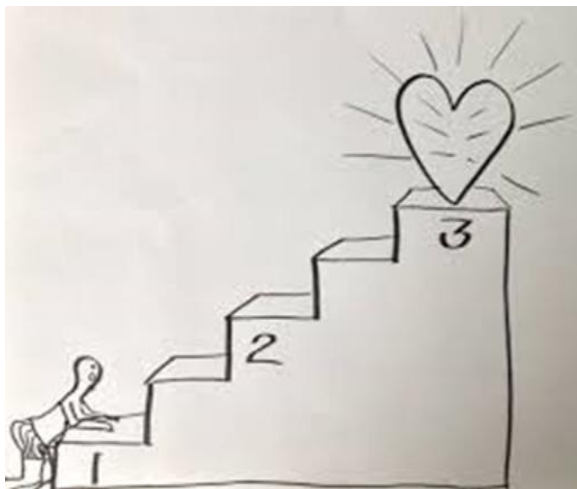


# Bevegelse og avspenning



Spesialfysioterapeut og rådgiver Malene Omland  
v/Pusterommet og LMS, OUS Ullevål

# *Forskning – Trening gir positiv helseeffekt både før, under og etter kreftbehandling*

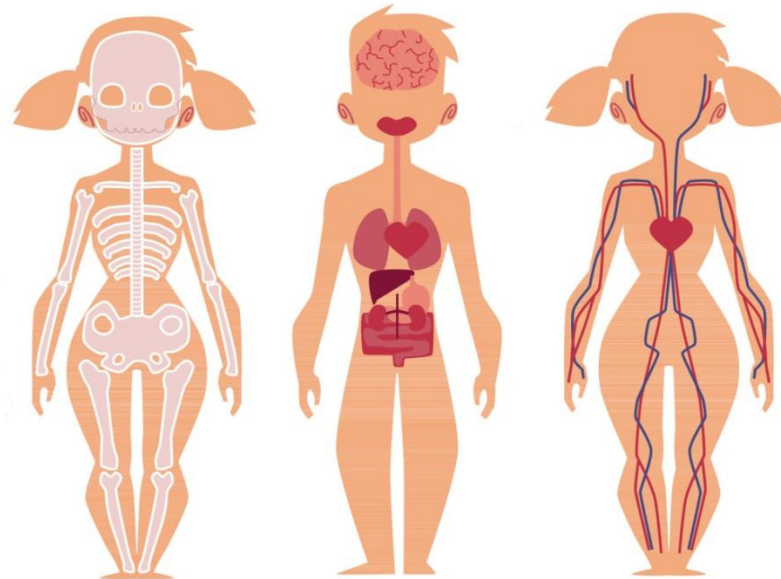
## ***Kreftpasienten – tilpasset fysisk aktivitet***

*Tilpasset fysisk aktivitet kan være særdeles gunstig for de som har en kreftsykdom. Det kan blant annet bidra til å redusere bivirkninger av kreftbehandling, opprettholde og bedre fysisk form og gi økt energi og overskudd. En del kreftpasienter har risiko for å utvikle senskader og andre sykdommer som hjerte-kar sykdom og diabetes. Fysisk aktivitet kan forebygge dette og påvirke livskvaliteten i positiv retning.*

*Kilde: Overlege Inger Thune, OUS*

# Fysisk aktivitet gir helsegevinst

- Hjertet/sirkulasjon
- Skjelett/muskler
- Vekt og blodsukker
- Fordøyelse
- Stress
- Søvn
- Humør
- Konsentrasjon
- Hukommelse



# Borg-skala

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

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person.  
De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

# Helsedirektoratets anbefalinger

- Helsegevinst v/ 30 min x 5 i uken med moderat – høy intensitet (svett, varm, økt puls).
- BORG13-18
- Kan deles opp! (Eks. ved fatigue, 10 min x 3)
- Kan plusses sammen: Eks.150 min i uka turgåing
- Styrketrening: 2-3 økter i uka for store muskelgrupper. La muskler restituere 1-2 dager

# *Må vi trene for å styrke kroppen?*

Trening beskrives som: *planlagt, strukturert og regelmessig fysisk aktivitet, hvor målet er å bedre/vedlikeholde fysisk form.*

Fysisk aktivitet beskrives som: *kroppsbewegelsen vi gjør utenom hvile. (Her inngår ikke målet om å bedre fysisk form).*

Helsegevinst får vi når det handler om å forbedre/vedlikeholde fysisk form/kapasitet (VO2max). Da trenger kroppen motstand.

*Velger du trapp fremfor heis? Velger du bakke fremfor buss? 😊*

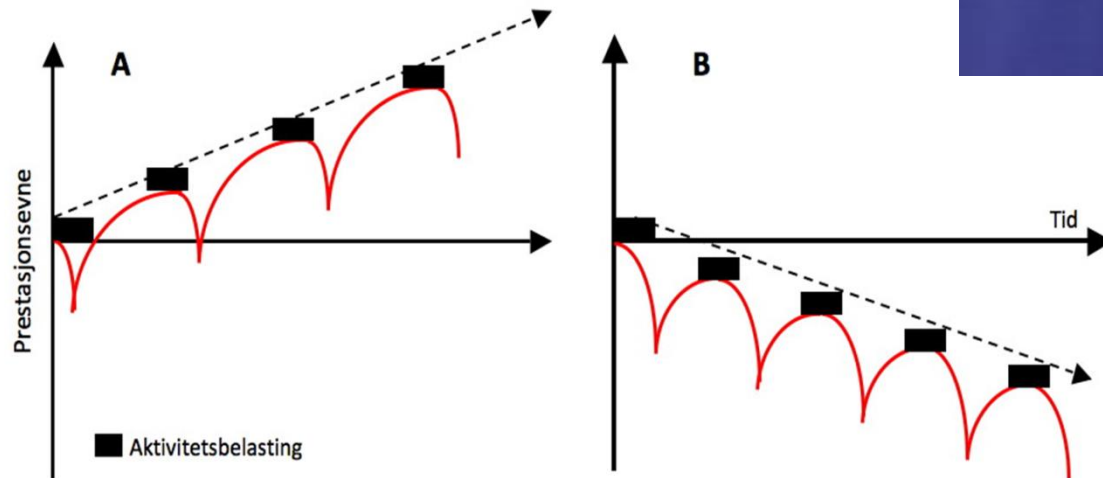


# Treningsprinsipper

Prinsippet om progresjon (belastning/motstand og tilpasning)



# Prinsippet om restitusjon





# Motivasjon

*Glede og mestring* – Hva liker jeg å gjøre?

*Lite krefter* - Hvordan trene med mål om overskudd?

*Smerter* - Hvordan trene med smerter?

- Ikke alltid et realistisk mål... Smertefrihet må ikke være en forutsetning for bedret funksjon eller et rikt og meningsfullt liv.

# Finn din indre motivasjon



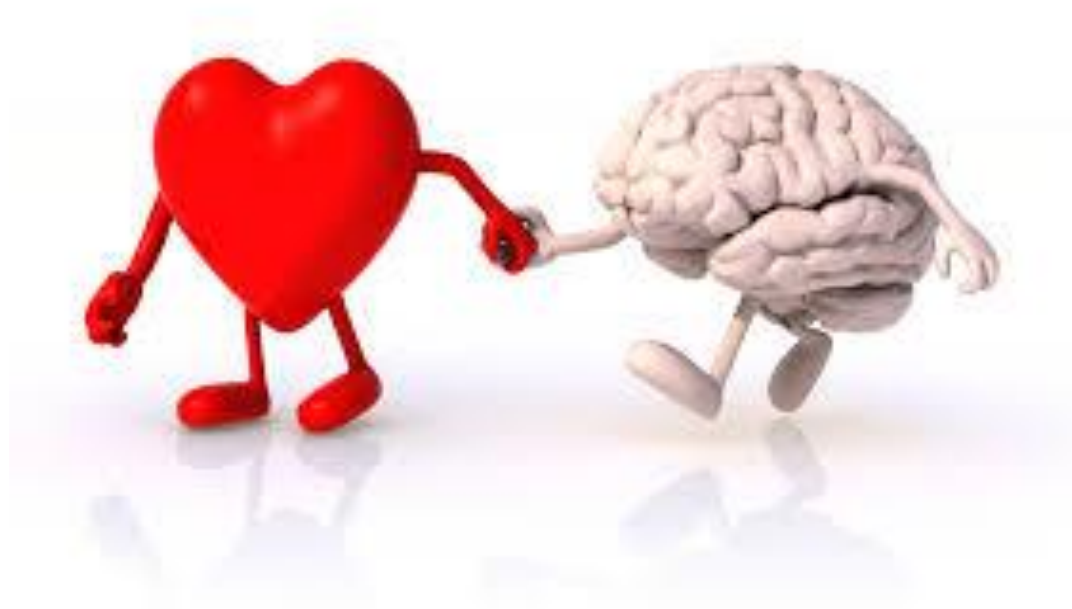
*Diskuter med deg selv*

- 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?

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

- Peer Gynt

Vennlige støttende tanker er drahjelp  
på tunge dager!



# Husk!



- *Det er lov å ha en dårlig dag!*
- *Det er lov å ha flere tunge dager også! 😊*
- *Egenomsorg gir bedre helse enn dårlig samvittighet*

# Timeplan for gode dager og timeplan for tunge dager?



# Avspenning - avkobling

- Variasjon
- Mental hvile vs. fysisk hvile
- Hva er avspenning for deg?



# *Trenger du veiledet trening eller motiveres av å trene med andre? 😊*

Lokale treningsentre som Friskis og Svettis

«Aktiv på dagtid»

”60pluss”

Frisklivssentralen

Turistforeningen

AKTIV instruktører og pusterommene

Kreftrehabiliteringssenteret (Aker)

En god treningskompis 😊

# *Lavterskeltraining digitalt i koronatid?*

- Pusterommet LIVE, kl 11 mandag – fredag :  
<https://aktivmotkreft.no/pusterommet/pusterommet-live/>
- Pusterommet hjem til deg:  
<https://aktivmotkreft.no/pusterommet/pusteromme-t-hjemme/>
- Lettere i toppen når du bruker kroppen  
Sirkeltraining hjemme i stuen med treningsveileder, Yngvar Andersen): <https://www.diabetes.no/om-diabetes/fysisk-aktivitet/treningstips/>



# Mitt egentreningsprogram

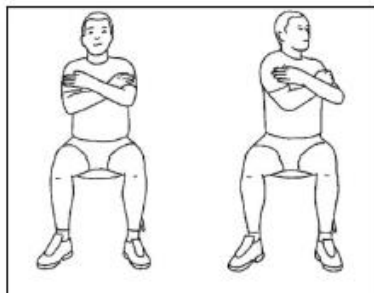
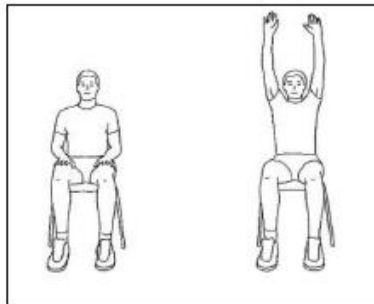
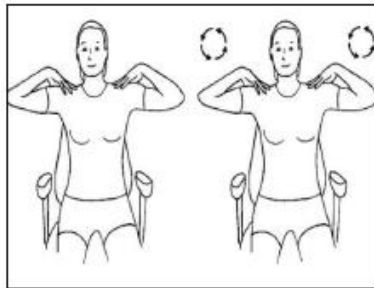


Dette er ditt egentreningsprogram.

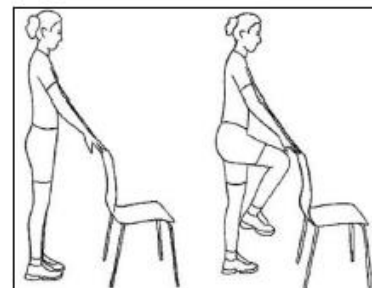
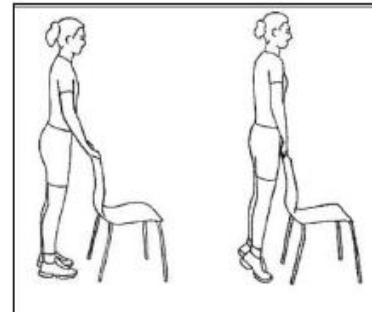
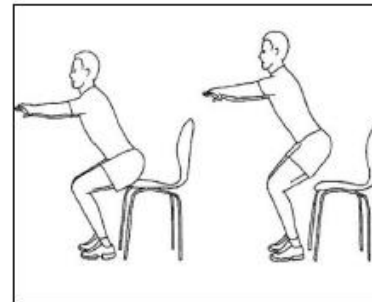
Fysioterapeuten setter kryss ved øvelsene du skal gjøre.

Beveg deg innen smertegrensen.

## Øvelser for overkroppen



## Øvelser for beina



# Dyspnoe (tungpust)

- \* Dyspnoe: *En subjektiv følelse av ikke å få nok luft*
- \* Man kan trene/bevege seg selv om man føler seg tungpustet
- \* Utholdenhet og styrketrening vil øke toleranse for anstrengelse (orke mer)
- \* Fokus på: mestringsstrategier, hvilestillinger og pusteteknikker



# Effekt av trening på lungefunksjon

Fra Helsedirektoratets «Aktivitetshåndboken»:

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

- \* Trening øker pustemuskulaturens utholdenhet
- \* Lungenes gassutveksling blir bedre
  - \* Respirasjonsvolumet øker (fra 6-8 liter i hvile til 150 liter pr minutt ved høyintensivt arbeid)
  - \* Økt blodgjennomstrømning og endrede egenskaper i lungekarene



# Spørsmål?

