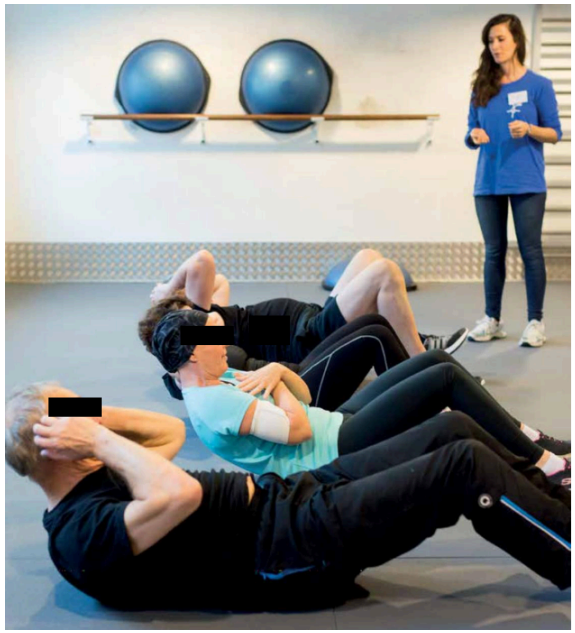
UPPSALA UNIVERSITET

Fysisk aktivitet vid cancer



Anne-Sophie Mazzoni
Leg. sjukgymnast och doktorand
Uppsala universitet
anne-sophie.mazzoni@pubcare.uu.se

UPPSALA UNIVERSITET

Fysisk aktivitet vid cancer

DEL 1

Vad vet vi om fysisk aktivitet vid cancer?

DEL 2

Tips och råd vid NET

UPPSALA UNIVERSITET

Vad vet vi om fysisk aktivitet vid cancer?

- ✓ Fysisk aktivitet förefaller **säkert** att utföra

- ✓ Samma **positiva effekter** som hos personer utan cancer:
  - Förbättrad kondition / muskelstyrka
  - Minskad risk för livsstilssjukdomar
  - Förebygger benskörhet
  - Bättre självkänsla/ välmående
  - Lugnare och gladare
  - Mindre ångest

UPPSALA UNIVERSITET

Dessutom….

- ✓ Minskar **biverkningar** av cancerbehandling
  - Minskad smärta
  - Minskad cancerrelaterad trötthet/fatigue

- ✓ Kan ge **långsiktiga hälsoeffekter**
  - Bättre prognos

UPPSALA UNIVERSITET

Vad händer i kroppen?

- ✓ Förändrar **hormonnivåer**
- ✓ Minskar **kronisk inflammation**
- ✓ **Viktkontroll**
- ✓ Stärker **immunförsvar**

UPPSALA UNIVERSITET

Dessutom…

- ✓Normaliserar **dysfunktionella blodkärl**
- ✓ Förbättrar **tarmfunktion**
- ✓ Hjälper att **fullfölja cancerbehandling**

UPPSALA UNIVERSITET

Nationellt vårdprogram för cancerrehabilitering

- ✓ Alla patienter bör i samband med diagnos och inledande behandling **informeras om betydelsen av fysisk aktivitet.**

- ✓ **Alla patienter bör rekommenderas fysisk aktivitet** enligt de rekommendationer som gäller övrig befolkning.

UPPSALA UNIVERSITET

Hur fysiskt aktiv är du?

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- ☐ 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- ☐ Mer än 300 minuter (5 timmar)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- ☐ Mer än 120 minuter (2 timmar)

UPPSALA UNIVERSITET

Rekommendationer om fysisk aktivitet vid cancer

- ✓ Samma som för allmänbefolkningen
- ✓ Konditionsträning
- ✓ Styrketräning

UPPSALA UNIVERSITET

Rekommendationer

Konditionsträning

- ✓ Minst **150 minuter** på **måttlig intensitet**/vecka

eller

- ✓ Minst 75 minuter på hög intensitet/vecka

eller

- ✓ Kombinera måttlig + hög till minst 90 min/vecka

Rekommendationer

Konditionsträning

✓ 150 minuter på måttlig intensitet/vecka

Minst **10min/gång**

En **märkbar** ökning av puls/andning

Kan prata samtidigt

Ex: raska promenader, stavgång, cykling, simning

UPPSALA UNIVERSITET

Rekommendationer

Konditionsträning

✓ Minst 150 minuter på måttlig intensitet/vecka

eller

✓ Minst **75 minuter** på **hög intensitet**/vecka

eller

✓ Kombinera måttlig + hög till minst 90 min/vecka

Rekommendationer

Konditionsträning

✓ 75 minuter på hög intensitet/vecka

Minst **10min/gång**

En **markant** ökning av puls/andning

Kan **inte** prata samtidigt

Ex: jogging, dans, gympa

UPPSALA UNIVERSITET

Rekommendationer

Konditionsträning

✓ Minst 150 minuter på måttlig intensitet/vecka

eller

✓ Minst 75 minuter på hög intensitet/vecka

eller

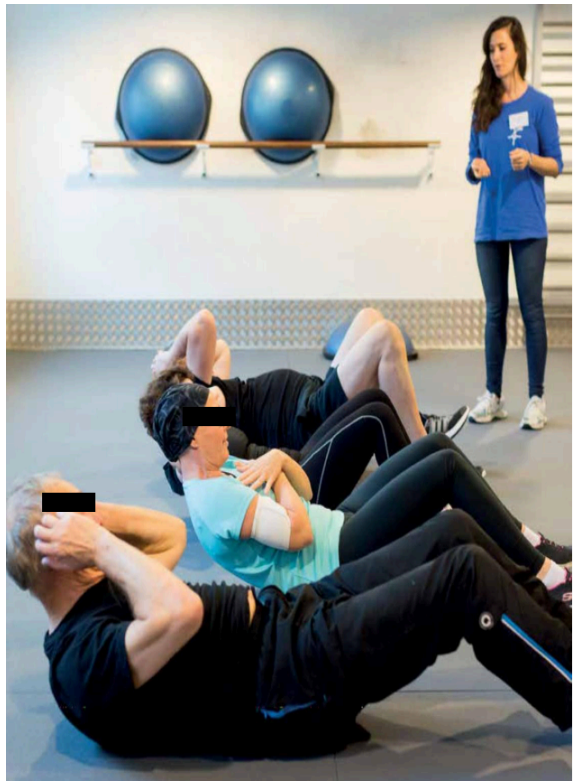
✓ **Kombinera** måttlig + hög till minst **90 min**/vecka

UPPSALA UNIVERSITET

Rekommendationer

Styrketräning

- ✓ 2-3 gånger/vecka
- ✓ 8-10 övningar
- ✓ 1-3 set/övning (omgångar)
- ✓ 8-12 reps/set



UPPSALA UNIVERSITET

Rekommendationer

Styrketräning med Lena

- ✓ 2 ggr/vecka
- ✓ 4 övningar för överkroppen
  4 övningar för underkroppen
  2 övningar för bålen
- ✓ 3 set/övning (omgångar)
- ✓ 12 reps/set

UPPSALA UNIVERSITET

Hur fysiskt aktiv är du?

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- ☑ 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- ☑ Mer än 300 minuter (5 timmar)

150 minuter på måttlig intensitet/vecka

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- ☐ Mer än 120 minuter (2 timmar)

UPPSALA UNIVERSITET

Hur fysiskt aktiv är du?

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- ☐ 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- ☐ Mer än 300 minuter (5 timmar)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☑ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☑ 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- ☑ Mer än 120 minuter (2 timmar)

Minst 75 minuter på hög intensitet/vecka

UPPSALA UNIVERSITET

Hur fysiskt aktiv är du?

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☑ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- ☐ 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- ☐ Mer än 300 minuter (5 timmar)

Kombinera måttlig + hög till minst 90 min/vecka

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- ☐ 0 minuter / Ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☑ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- ☐ Mer än 120 minuter (2 timmar)

UPPSALA UNIVERSITET

Tänk på att...

- ✓ Ej träna under **pågående infektion/feber**
- ✓ Avvakta högintensiv träning tills **24h passerat efter cytokuren**
- ✓ Avvakta med träningen om du är **andfådd i vila, har svårt att andas eller har problem med hjärtat**
- ✓ Kan finnas ökad risk för **blödningar vid låga värden av blodplättar**

UPPSALA UNIVERSITET

Tänk på att... (forts)

- ✓ Kan finnas ökad risk för **frakturer** vid **skelettmetastaser**
- ✓ Anpassa träningen vid **skelettmetastaser**
- ✓ Anpassa träningen efter **dagsform**

Träningen behöver individanpassas

UPPSALA UNIVERSITET

Hur göra i praktiken?

- ✓ Ta kontakt med **medicinskt ansvariga** först
- ✓ Börja på **din nivå**
- ✓ Lite fysisk aktivitet är **bättre än ingenting**
- ✓ Öka längden och intensiteten **successivt**

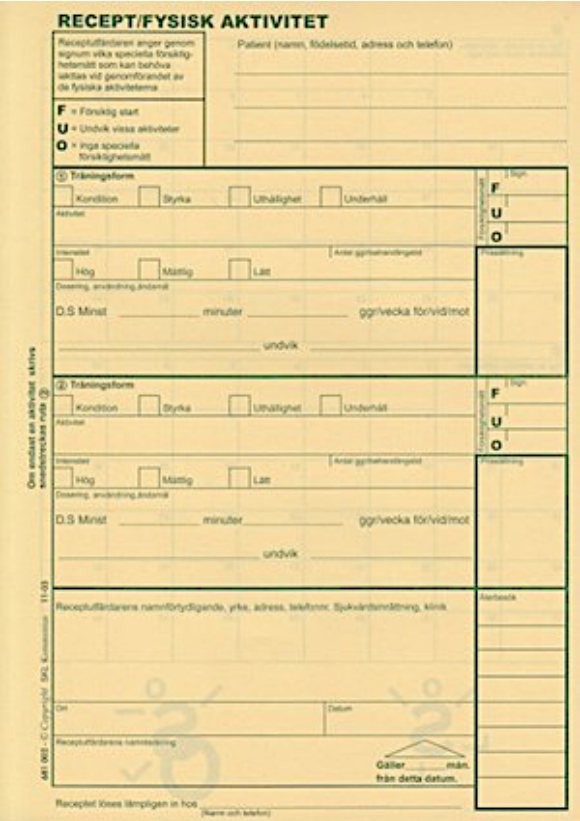
UPPSALA UNIVERSITET

Hur göra i praktiken? (forts)

- ✓ Gör det du känner är **bra för dig själv**
- ✓ **Lyssna på sin kropp** och låt kroppen styra
- ✓ Du kan få stöd av en **fysioterapeut**
- ✓ Fysisk aktivitet på recept (**FaR**)

UPPSALA UNIVERSITET

Fysisk aktivitet på recept (FaR)



RECEPT/FYSISK AKTIVITET

Receptutfärdaren anger genom signum vilka speciella försiktighetsmått som kan behöva iakttas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna

F = Försiktig start
U = Undvik vissa aktiviteter
O = Inga speciella försiktighetsmått

Patient (namn, födelsetid, adress och telefon)

① Träningsform

☐ Kondition ☐ Styrka ☐ Uthållighet ☐ Underhåll

Aktivitet

Intensitet ☐ Hög ☐ Måttlig ☐ Låt

Antal ggr/veckan/längd

Dosering, användning,ändamål

D.S Minst _____ minuter _____ ggr/vecka för/vid/mot

_____ undvik _____

Förskrivningsnivå: Högt F U O

Förskrivningsnivå

② Träningsform

☐ Kondition ☐ Styrka ☐ Uthållighet ☐ Underhåll

Aktivitet

Intensitet ☐ Hög ☐ Måttlig ☐ Låt

Antal ggr/veckan/längd

Dosering, användning,ändamål

D.S Minst _____ minuter _____ ggr/vecka för/vid/mot

_____ undvik _____

Förskrivningsnivå: Högt F U O

Förskrivningsnivå

Om endast en aktivitet skrivs svaslutrecktes nyta ③

Receptutfärdarens namnförtydligande, yrke, adress, telefonnr, Sjukvårdsinrättning, klinik

Ort

Datum

Receptutfärdarens namnteckning

Gäller ____ mån. från detta datum.

Anteckn

Receptet lämnas lämpligen in hos _____ (Namn och telefon)

AM 003 - © Copyright SKL Kommunen 11-03

UPPSALA UNIVERSITET

Hur hitta motivation till att träna?

Gör träningen **rolig** genom att:

- ✓ Välja en aktivitet du tycker är kul
- ✓ Sätta specifika mål (kort- och långsiktiga)
- ✓ Planera din träning
- ✓ Registrera din träning (dagbok, aktivitetsmätare etc)
- ✓ Träna tillsammans med familj/vänner

UPPSALA UNIVERSITET

SAMMANFATTNING

- ✓ Regelbunden fysisk aktivitet **ger många hälsoeffekter** vid cancer
- ✓ Kombinera **konditionsträning med styrketräning**
- ✓ Det är **inte farligt** att ägna sig åt fysisk aktivitet men träningen behöver **individanpassas** beroende på dina symtom, förutsättningar, behov och önskemål
- ✓ **Viktigt att få stöd** för att anpassa din träning

Håll dig i form! ☺

UPPSALA UNIVERSITET

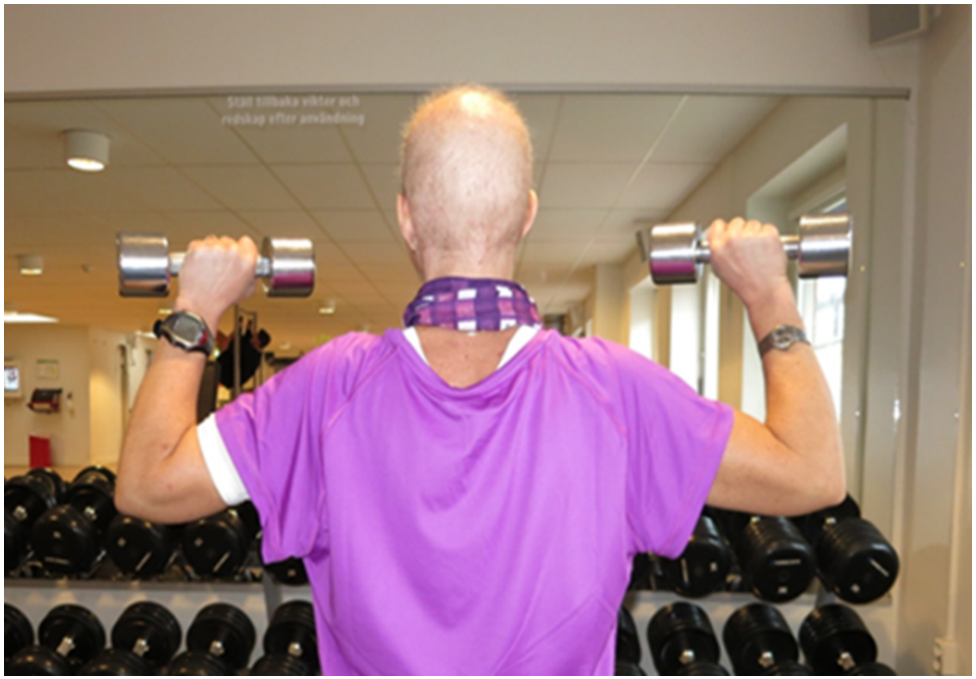
Litteratur

- ✓ FYSS 2017: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. Stockholm: 2017

- ✓ Schmitz et al. ACSM Roundtable on Exercise Guidelines for Cancer Survivors. Med Sci Sports Exerc. 2010;42(7):1409-26.

- ✓ Li et al. 2015. The dose-response effect of physical activity on cancer mortality: findings from 71 prospective cohort studies. Br J Sports Med 1-8.

- ✓ Pedersen et al. Voluntary Running Suppresses Tumor Growth through Epinephrine- and IL-6-Dependent NK Cell Mobilization and Redistribution. Cell Metab. 2016;23(3):554-62.

UPPSALA UNIVERSITET

Tack för uppmärksamheten!