



Vardagsmotion och träning vid cancer

Arbetsterapi och Fysioterapi





Efter en cancerdiagnos är det lätt att tappa ork, lust och motivation till sina vanliga aktiviteter. För att du ska må så bra som möjligt under din behandling har vi tagit fram denna broschyr med råd och information om vardagsmotion och träning.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är all form av kroppsrörelse där du använder dina muskler. **Genom att vara fysiskt aktiv klarar du av din behandling bättre.** Forskning visar att fysisk aktivitet har mycket positiva effekter för dig som behandlas för cancer.

Vinster med fysisk aktivitet:

- Minskar oro och nedstämdhet.
- Minskar biverkningar av behandlingen.
- Förbättrad sömn.
- Ökad livskvalitet.

Träning

Träning är fysisk aktivitet som utförs mer regelbundet och strukturerat. När du tränar kondition behöver du bli svettig, andfådd och få ökad puls för att få träningseffekt. När du tränar styrka behöver du känna att du tar i under övningarna.

Vinster med träning:

- Gör din kropp stark och uthållig.
- Stärker immunförsvaret.
- Kan minska risken för återfall.

Rekommenderad träningsdos:

- Fysisk aktivitet 150 min/vecka med måttlig intensitet eller 75 min/vecka med hög intensitet.
- Styrketräning 2 ggr/vecka.
- Balansträning.

Exempel på träningsprogram finns på sidorna 6–9. Du hittar ett program med enklare övningar och ett program med lite mer utmanande övningar. Du kan välja det program som passar dig bäst utifrån hur du mår just nu.

”Träningen har givit mig mer kraft och energi, både i vardagen och att fortsätta träna”

*deltagare i gruppträning,
Fysioterapi Sahlgrenska*

Start av fysisk aktivitet och träning

Vilken typ av träning du väljer beror på hur fysiskt aktiv du har varit tidigare och hur du reagerar på din behandling. Välj en aktivitet som du tycker är rolig och som du mår bra av. Om du inte har tränat på länge eller inte tränat alls är det bra att starta gradvis. Kontakta din kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut för stöd.

Under behandlingen kan dagsformen variera. Anpassa dina aktiviteter efter hur du mår. En vardagsaktivitet kan ibland vara tillräckligt ansträngande för att passa som träning. Om du är trött och ligger eller sitter mycket så försök att resa dig upp och stå eller gå runt inomhus en gång i timman. Det är bättre att göra någonting än ingenting alls.

Är du van att träna sedan tidigare går det bra att fortsätta. Du kan eventuellt behöva anpassa träningsform och intensitet. Känner du dig osäker på vad som passar dig under och efter din behandling kan du prata med din läkare, kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut.



Exempel på fysisk aktivitet:

- Hushållssysslor.
- Trädgårdsarbete.
- Gå i trappa.
- Promenad.
- Cykla.

Exempel på olika träningsformer:

- Rask promenad med eller utan stavar.
- Jogging eller löpträning.
- Cykla ute eller på motionscykel.
- Simning.
- Styrketräning på gym eller hemma.

Återhämtning

För att din kropp ska bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Vila gärna en stund efter din träning. Försök att fylla på med energi och vätska efter träningen.

Vilken hjälp finns att få?

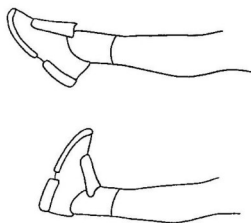
Under din behandling är du välkommen att kontakta fysioterapeut på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Se kontaktuppgifter på sista sidan. När du har avslutat din behandling kan du vända dig till en rehabmottagning inom primärvården för att få kontakt med fysioterapeut. Du behöver ingen remiss för att träffa fysioterapeut på en rehabmottagning.

Träningsprogram lätt intensitet

Försök göra 10 st av varje övning. När du klarar det kan du öka till 2 x 10 st och därefter 3 x 10 st. Du kan välja att göra hela programmet på en gång eller dela upp det på flera tillfällen.

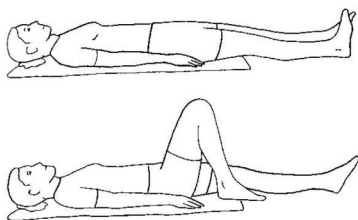
1. Fottramp

Sitt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt.



2. Ryggliggande släpcykling

Ligg på rygg med benen raka. Böj i knä och höft och drag hälen längs golvet upp mot rumpan. Sträck ut benet igen.

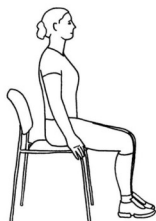


3. Bäckennyft

Ligg på rygg med böjda knän. Lyft rumpan så högt du kan. Sänk kontrollerat ned igen.



Efter en operation bör du anpassa din träning efter eventuella restriktioner. Alla övningar i detta program kanske inte passar dig som är nyopererad. Ta kontakt med fysioterapeut om du känner dig osäker.



4. Sittande knästräck

Sitt på en stol/bänk. Sträck ut ett knä i taget så mycket som möjligt. Sänk kontrollerat ned. Upprepa med samma ben.



5. Sätta sig och resa sig upp

Sitt på en stol eller liknande. Res dig upp och försök använda armarna så lite som möjligt. Sätt dig långsamt ned igen.



6. Sittande rodd

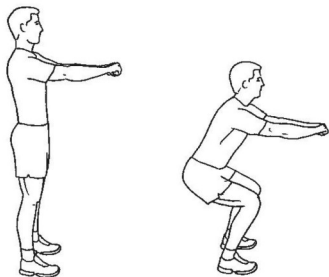
Sitt på en stol med raka armar rätt framför dig. För armarna in mot bröstet som om du rör och dra ihop skulderbladen. För armarna fram igen.



Visa video

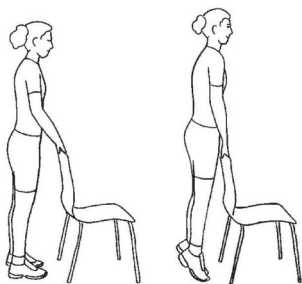
Träningsprogram medel intensitet

Gör 2 x 10 st av varje övning. När det känns lätt kan du öka till 3 x 10 st.



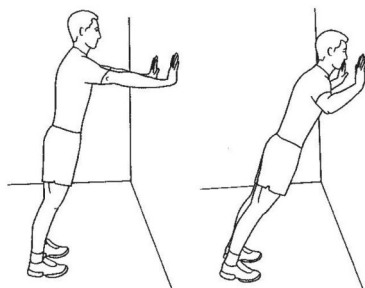
1. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Böj på benen som om du ska sätta dig ned. Pressa upp och återgå till utgångspositionen.



2. Stående tåhävning

Gå upp på tå, sänk kontrollerat ned igen. Öka svårigheten genom att stå på kanten av en pall/trappsteg eller stå på ett ben.



3. Armhävningar mot en vägg

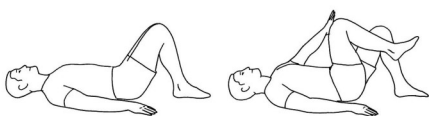
Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Öka svårighet genom att luta dig mot bänk/soffa eller genomför på golv.

Efter en operation bör du anpassa din träning efter eventuella restriktioner. Alla övningar i detta program kanske inte passar dig som är nyopererad. Ta kontakt med fysioterapeut om du känner dig osäker.



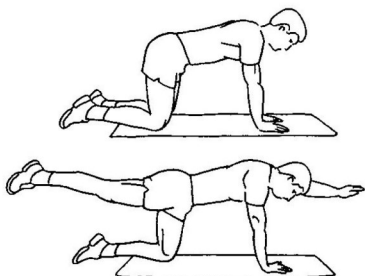
4. Bäckenlyft med små steg

Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Lyft rumpan så högt du kan. Håll denna position och lyft samtidigt en fot i taget ca 1 dm.



5. Ryggliggande ettbenslyft

Ligg på rygg med fötterna i golvet. Lyft motsatt hand och ben och pressa handen mot knät. Sänk kontrollerat ned.



6. Diagonallyft fyrfota

Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och ryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.



Visa video

Fysisk aktivitet på Recept

Ibland behöver man stöd för att komma igång med träning. FaR står för Fysisk aktivitet på Recept och är en metod för att främja rörelse hos befolkningen. I Göteborg finns flera olika FaR-mottagningar dit du kan vända dig för att få stöd med din träning. Du behöver ett FaR-recept för att boka tid på en FaR-mottagning. Detta kan du få hos din vårdgivare (läkare, sjuksköterska, fysioterapeut).

Här hittar du mer information

1177 Vårdguiden

Här kan du söka på:

- Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer
- Träning och fysisk hälsa
- Filmer om cancerrehabilitering

Youtube

Här kan du se film om fysisk aktivitet och träning från Regionala Cancercentrum i Samverkan. Sök på:

- Fysisk aktivitet och träning under en cancerbehandling

[illegible]

Egenremiss

För att boka tid för bedömning är du välkommen att lämna en egenremiss via 1177.se, för nedanstående mottagningar. Kontakta mottagningarna om du behöver få en blankett hemskickad.

Kontakt

Receptionen Fysioterapi Sahlgrenska, telefon: 031-342 11 95

Receptionen Fysioterapi Östra, telefon: 031-343 44 63

Du kan också kontakta ovanstående mottagningar via 1177 Vårdguidens e-tjänster: 1177.se, sök på respektive mottagning.

Avgift

Vid varje besök sker anmälan och betalning i receptionen. Avgiften för besöket följer gällande taxa. Frikort gäller.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Pixabay.
Träningsprogram: ExorLive.

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetssterapi och Fysioterapi
Göteborgsvägen 31, 431 80 Mölndal

Broschyr nummer: 105

Version 1, 2016-10-17. Reviderad version 2, 2021-06-16