Fysisk aktivitet og trening, under og etter kreftbehandling

Ved spesialfysioterapeut Ingvild Vernum Amundsen
Pusterommet Oslo universitetssykehus
Mars 2021

Gode assosiasjoner…?

- Naturopplevelse
- Fellesskap
- Mestringsfølelse
- Bidrag til egen helse
- Ro i kropp og i tanke – endorfiner…

Utfordrende sider…?

- Kan oppleves uoverkommelig (i perioder)
- Utmattelse
- Smerter
- Følelse av utilstrekkelighet
- Under behandling: spesifikke hensyn må tas

Betydningen av fysisk aktivitet ved kreft – hva sier forskning?

- Oversiktsartikkel av Christensen, Simonsen & Hojman (2019) oppsummerer følgende:
  - Forbedrer fysisk funksjon og psykososial helse
  - Reduserer bivirkninger av kjemoterapi
  - Tåler behandlingen bedre; øker muligheten for gjennomføring av behandlingen
  - Immunforsvaret styrkes
  - Foreløpige resultater tyder på at det kan ha potensial til å forsinke sykdomsprogresjon og bedre overlevelse

- **Aktivitetshåndboken** fra Helsedirektoratet (2015) og **kreftlex.no**: Fysisk aktivitet under og etter kreftbehandling:
  - **Bidrar til å:**
    - Redusere bivirkninger som nedsatt muskelstyrke og kondisjon, kvalme og tretthet
    - Opprettholde og bedre fysisk funksjon
    - Gi økt energi, overskudd og styrket selvbilde
    - Dempe stressymptomer
    - Bedre søvn
    - Minske risiko for benskjørhet
    - Redusere overvekt
    - Redusere risiko for hjerte- og karsykdom

- Men: hvordan tilrettelegge for aktivitet og trening under og etter kreftbehandling…?

- Hvilke hensyn må man ta?

Aktivitetsråd under cellegiftbehandling og strålebehandling

- Bevegelse, fysisk aktivitet og trening anbefales under behandling – kan lindre noe av bivirkningene, men gjøres innen toleranse og dagsform:
  - Fysisk aktivitet og trening på lett-moderat nivå. Generelt anbefales kortere økter og heller hyppigere.
  - Økt behov for hvile og restitusjon.
  - Ikke trene ved feber eller sykdomsfølelse i kroppen.
  - Ta ekstra hensyn når blodverdiene er lave.
  - Smerter som forverres under aktivitet og trening; tilpass aktiviteten (få råd fra behandlende lege og fysioterapeut).
  - **Tips**: oppretthold daglig gåtur ut og/eller øvelser på stuegulvet; sirkulasjons- og yogaøvelser, styrkeøvelser o.l.

Tips ved nevropati

- Nevropati: skade på nerveforgreninger i føtter og hender. Gir nummenhet, prikking/stikking, stivhet og ubehag i berørt område. I tillegg opplever enkelte nedsatt balanse, men også nedsatt kraft.

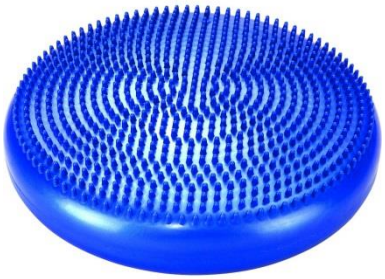
- For de fleste blir det en gradvis bedring i løpet av de første ukene og månedene, for noen vedvarer det lenger enn 6 mnd (ca 30 %).

- **Anbefalte tiltak**:
  - Sirkulasjonsfremmende øvelser, styrke- og balanseøvelser.
  - Tøyningsøvelser 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. Variasjon i trening; sykkel, ski, svømming, dansing/aerobic – og gjerne legge gåturene til skogsterreng.
  - Tenk sikkerhet; gå med staver ved behov.

Aktuelle tiltak

Tips fra Gro Haugen, spesialfysioterapeut ved OUS Radiumhospitalet

- **Sansemotorisk stimulering** (massasje, piggballer, balansepute, kinesiotape)



Aktivitet ved lymfødem

https://fysio.no/Pasientinfo/Pasientbrosjyrer/Fysioterapi-ved-kreft-og-lymfoedem og https://www.nllf.no/fysioterapeutliste/

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

Håndtering av kreftrelatert fatigue

- ***Tilpasset fysisk aktivitet*** med lav til moderat intensitet kan redusere opplevelsen av fatigue

- ***Rolig oppstart***, med gradvis økning av utfordring:
  - korte og hyppige økter med lett-moderat aktivitet, for eksempel 2-3 økter på 5-15-minutter i løpet av dagen
  - Hvile/restitusjon i etterkant av aktivitet/trening; planlegge for gode pauser mellom ulike gjøremål.

- ***Energibalanse*** i hverdagen; balanse mellom aktivitet og hvile. Ta hensyn til dagsform (som varierer). Hva tapper og hva gir krefter?

- ***Lærings- og mestringskurs*** om fatigue: Tverrfaglig tilnærming. Aktuelle temaer er energibalanse, kosthold, søvnrutiner, kognitive teknikker, fysisk aktivitet og avspenning/mindfulness.

Lege 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.»

Fortsettelse Ole Petter Hjelle:

- ***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.

- Regelmessig mosjon gir «***solid avkastning***»: syvdobling av innsatsen; tid brukt på trening gir «syvgangeren» i økt levetid.

- ***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).

Mentale effekter av fysisk aktivitet

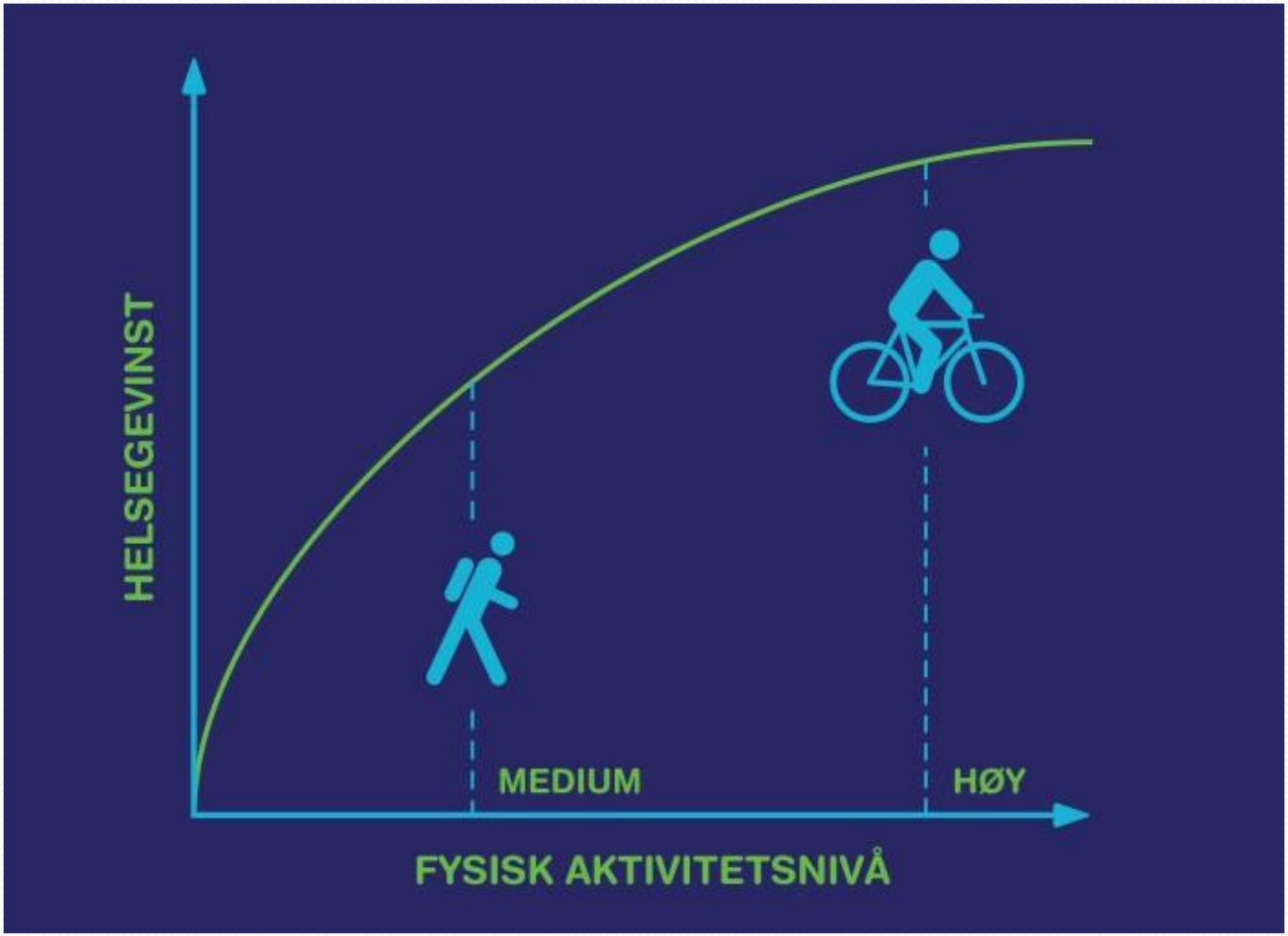
- Hjerneforsker Ole Petter Hjelle:
  - **Økt oppmerksomhet**
  - **Skarpere hukommelse**
  - **Bedre humør**
    - Stressnivået i kroppen reduseres
    - Lengre og dypere søvn

Kroppslige endringer ved fysisk aktivitet og trening

- **Økt aktivitet 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, sammenlignet med i hvile.
- **Økt mengde av de tynne kapillærene**: forsyner muskulatur med oksygen – i tillegg øker cellenes kraftverk i omfang, mitokondriene.
- **Endorfinnivåene øker**; beroligende effekt, reduseres smerteopplevelse, angst og ubehag – det gir følelse av oppstemthet og velvære.
- **Blodsukker-reguleringen bedres**; insulinfølsomheten bedres slik at blodsukkeret holdes mer stabilt.
- **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.
- **Benvevet blir sterkere** – og vi får **økt muskelmasse** på bekostning av fettmasse, dette øker hvilestoffskiftet.

Hvor aktive må vi være for å få helseeffekt?

- **Helsedirektoratet.no**:
  - Som et **minimum**: 150 minutter i uken med moderat intensitet (tilsvarende rask gang) eller 75 minutter med høy intensitet (tilsvarende rask gange i motbakke eller løping i motbakke), eller en kombinasjon av dette.
    - **Anbefaling**: Daglig 30-minutters økt – kan deles opp, effekt også av kortere bolker på 10 min (men pulsen må opp…).
  - Styrketrening x2-3 pr uke for store muskelgrupper
  - Generelt redusere stillesitting


HELSEGEVINST
MEDIUM
HØY
FYSISK AKTIVITETSNIVÅ

Kondisjonstrening

Bedrer kroppens evne til å utføre langvarig fysisk arbeid

- **Viktig prinsipp**: start rolig med god oppvarming, og avslutt med rolig nedtrapping, - det er godt for hjertet, muskulatur og sener.
- Nedre grense for effekt av kondisjonstrening: 60 % av maxpuls.
- **Utregning makspuls**: din alder multiplisert med 0,64. Trekk så dette tallet fra 211.
- **Treningsformer:** «langkjøring» med jevnt tempo eller intervalltrening.
  - Under intervalltrening bør pulsen ligge på 85-95 % av makspuls i de siste minuttene av intervalldraget, og 70 % i de aktive pausene. Intervaller 1-4 min, x 2-4 feks.

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	Hyperventilation 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		

Styrketrening

- Øker muskelmassen – gir økt kraft rundt leddene og mer robuste ledd.
- Forebygger benskjørhet og bedrer balanse.
- Styrketrening kan gjøres med lav motstand og mange repetisjoner: øker muskulær utholdenhet.
- Styrketrening med stor belastning og få repetisjoner: utvikler maksimal kraft/eksplosiv styrke – økt volum.
  - Styrketrening bør alltid starte med gradvis økning i utfordring, 1-3 kg tunge vekter i begynnelse, avhengig av fysisk form, 8-12 repetisjoner i 2-3 serier.

Hvordan kan et ukeprogram se ut?

- ***Daglig fysisk aktivitet***: gå- eller sykkeltur eller annen aktivitet man trives med; danse på stua, jobbe i hagen, svømme, gå på ski. **15-60 min pr dag.**

- ***Kondisjon- og styrketrening:*** 2-3 ganger pr uke, med tilstrekkelig restitusjonstid mellom øktene (1-3 døgn avhengig av utfordringsgrad; intensitet og varighet)

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.

- Viktig å gi kroppen tid etter behandling: starte rolig og bygge øvelsene opp med gradvis økning i intensitet.

Yoga, avspenning og mindfulness,
hvilken betydning kan det ha?

Praktisk økt: strekk, balanse og lett styrke ☺

Erfaringsutveksling:
Hva er hovedutfordring ved aktivitet og trening under/etter kreftbehandling?

- *Lav fysisk kapasitet*
- *Fatigue/utmattelse*
- *Bivirkninger/senskader: nedsatt bevegelighet/stivhet i ledd, smerter, nevropati…*
- *Lav motivasjon*

Erfaringsutveksling: Hva virker motiverende?

- *Hvordan komme i gang? Hva har vært viktig for dere?*

- *Hva gir bevegelsesglede – og bevegelsestrygghet?*

Hvordan komme i gang…

- **Tips fra treningslegen Ole Petter Hjelle**:
  - Velg en aktivitet du liker
  - Hold på lenge nok til at fysisk aktivitet blir en vane
  - Start forsiktig
  - Gjør en avtale med deg selv
  - Tren gjerne sammen med noen

Hva finnes av tilbud etter kreftbehandling?

- Rehabiliteringsinstitusjoner

  https://www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet/rehabiliteringstilbud

- Montebellosenteret: https://www.montebellosenteret.no/

- Pusterommene; et treningstilbud for kreftpasienter, beliggende på sykehuset: https://aktivmotkreft.no/pusterommet/

- Sjukt Sprek: https://ungkreft.no/tilbud-og-aktiviteter/sjukt-sprek

- Aktiv-instruktør, se oversikten: https://aktivmotkreft.no/aktivinstruktor/

PUSTE ROMMET

- ***Tilpasset og veiledet trening*** *– før, under og etter kreftbehandling – be om henvisning fra kreftlege eller fastlege*

- *Tilbud ved* ***16 sykehus i Norge*** *i dag – og flere er under planlegging*

- *Se oversikt på* ***aktivmotkreft.no***

Timeplan Pusterommet OUS, se oversikt på aktivmotkreft.no

Oslo universitetssykehus

PUSTE ROMMET Oslo universitetssykehus

TIMEPLAN VÅREN 2021

Velkommen til Pusterommet OUS,
et treningstilbud for kreftpasienter

Her kan du få individuell treningsveiledning og delta på gruppetrening, tilpasset din dagsform. For individuell konsultasjon og veiledning må det sendes en legehenvisning (fra kreftavd. eller fastlege). Du kan få utformet et tilpasset øvelsesprogram ut fra dine spesifikke behov.

Konsultasjoner gjennomføres pr telefon og/eller videolink. Det er pr i dag ikke mulig med oppmøte hos oss, men vi sender alle våre treningsgrupper LIVE, se aktivmotkreft.no, PUSTEROMMET LIVE.

Kontakt oss på tlf 46 90 68 84 (mobil) eller 22 93 47 08.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11.00 – 12.00 **Utholdenhet og styrke** Tilpass etter dagsform, øvelsene vises med ulik intensitet. Finn frem matte og vekter, om du har. **LIVE-trening på aktivmotkreft.no**	**11.00 - 11.30** **Balansetrening** Øvelser for økt bevegelighet, sirkulasjon og balanse, blant annet for deg med nevropati. **LIVE-gruppe på aktivmotkreft.no**	**11.00 – 12.00** **Kom i gang-gruppe** Lavere intensitet: kondisjonsøvelser og basis styrketrening, uten bruk av utstyr. **LIVE-trening på aktivmotkreft.no**	**11.00 – 12.00** **Utholdenhet og styrke** Tilpass etter dagsform, øvelsene vises med ulik intensitet. Finn frem matte og vekter, om du har. **LIVE-trening på aktivmotkreft.no**	**11.00 – 12.00** **Yoga** Yoga med sirkulasjonsøvelser, tøyning og avspenning. **LIVE-gruppe på aktivmotkreft.no**

Timeplanen gjelder fra 8. februar 2021

For å bli med på LIVE-treningen må du logge inn på aktivmotkreft.no, Pusterommet LIVE. Klikk på informasjonen under NY BRUKER så får du veiledning ved oppstart. I tillegg til timene fra OUS sendes det flere treninger fra ulike Pusterom i Norge.

Velkommen til individuell veiledning og LIVE-trening ☺

Følg oss gjerne på vår facebookside:

Pusterommene Oslo universitetssykehus Ullevål og Radiumhospitalet

Pusterommet LIVE, digital direktesendt trening - se timeplan for sendingene på aktivmotkreft.no
Velkommen!! ☺

- https://aktivmotkreft.no/pusterommet-live/

Litteraturtips med aktuelle lenker:

- *Aktivitetshåndboken* (2015); Helsedirektoratet
- *Kreftoverlevere, ny kunnskap og nye muligheter i et langtidsperspektiv* (2019); Kiserud, Dahl og Fosså.
- *Lev til du blir 100* (2020); Ole Petter Hjelle
- Helsenorge: https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet og https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen
- Kreftlex: https://kreftlex.no/
- Fagessay: Trening med mening: https://fysioterapeuten.no/amundsen-fagessay-kreft/aktivitet-og-trening-ved-kreftsykdom-trening-med-mening/128024
- Forskning.no: https://forskning.no/kreft-trening/trening-styrker-immunforsvaret-og-forsinker-kreftvekst/1767154

Anbefalinger podcast:

- ***SyktFrisk*** fra Oslo universitetssykehus, dialog med ulike fagpersoner ved sykehuset

- ***Hjernesterk*** med lege Ole Petter Hjelle

- ***Kreftkompasset*** med sykepleiere som har 20 års erfaring innen kreftomsorgen

Spørsmål til slutt?

Take home message:

- Fysisk aktivitet og trening påvirker hele mennesket; kropp, sinn og psyke.
- Litt fysisk aktivitet er mye bedre enn ingenting.
- Start gradvis, gi kroppen tid – etablér daglige/ukentlige rutiner.
- HUSK: den beste treningen er den du faktisk gjennomfører… Vær fornøyd med det du får gjort!

TAKK FOR MEG ☺