

Fysisk aktivitet och träning vid prostatacancer

Eva Nyberg

Kvällens föreläsning

- Fysisk aktivitet /träning skillnad
- Varför är det bra att träna och vara aktiv
- Vad säger forskningen
- Hur och vad ska jag träna
- Var kan jag få hjälp



Definition av fysisk aktivitet och fysisk träning

Aktivitet

All kroppsrörelse av skelettmuskulaturen vilket resulterar i energiåtgång

Träning

Fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande i syfte att förbättra eller bibehålla fysisk funktion

FYSISK AKTIVITET GER POSITIVA EFFEKTER PÅ

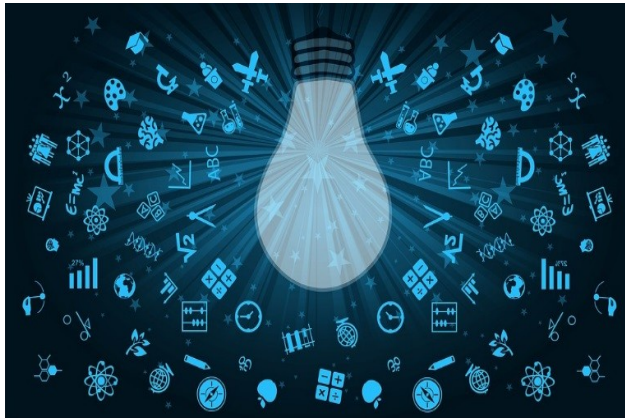


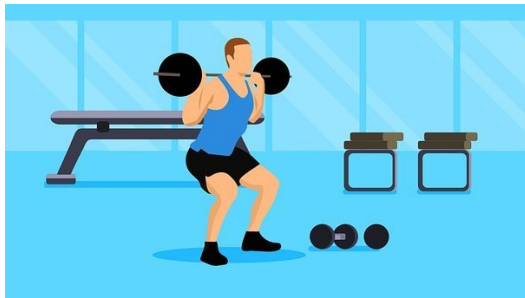
Varför ska man vara fysiskt aktiv vid cancer?

- Hög funktionsstatus: bättre prognos, svarar bättre på behandling, mindre risk för biverkningar, ökad livskvalitet
- Individer som har behandlats med cytostatika har ofta nedsatt styrka jämfört med friska individer.
- Träning skapar en miljö som cancerceller inte gillar samt hämmar tillväxt av cancerceller? (*Patel AV 2019*)

Fysisk aktivitet och träning vid cancer

Idag finns stor klinisk erfarenhet och stark vetenskaplig evidens för vikten av att vara fysiskt aktiv under och efter cancerbehandling.





Evidens



- Stark evidens
- Oro, depressiva symtom, livskvalitet, fatigue, lymfödem, fysisk funktion

- Moderat evidens
- Skeletthälsa, sömn

Campbell K, Winters-Stone K, Wiskemann J, May A, Schwartz A, Courneya K, Zucker D, Matthews C, Ligibel J, Gerber L, Morris G, Patel A, Hue T, Perna F, Schmitz K. Exercise guidelines for cancer survivors: Consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375–2390

Evidens

- **Minskad risk för återfall** (prostata, bröst, kolorektal)
- **Förbättrad överlevnad** (prostata, bröst, kolorektal)

Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2391-2402. doi:10.1249/MSS.0000000000002117

Fatigue/trötthet



- Mest frekvent rapporterat symtom i samband med cancersjukdom.
- Fysisk trötthet / hjärntrötthet
- Utredda orsak till trötthet/kraftlöshet.
- Går inte att vila bort och det finns i nuläget inga mediciner som hjälper.
- Fysisk aktivitet och träning har bäst effekt.

Aktivitet på olika intensitet



Träna



Aktiv i vardagen



Minska stillasittande

Rekommenderad träningsdos

- Fysisk aktivitet 150min/v på måttlig intensitet

och/eller

75min/v på hög intensitet

- Styrketräning 2 ggr/v



Intensitet – hur ska det kännas?

- **BORGS ANSTRÄNGNINGSSKALA (RPE)**
- 6
- 7 MYCKET, MYCKET LÄTT
- 8
- 9 MYCKET LÄTT
- 10
- 11 GANSKA LÄTT
- 12
- 13 NÅGOT ANSTRÄNGANDE
- 14
- 15 ANSTRÄNGANDE
- 16
- 17 MYCKET ANSTRÄNGANDE
- 18
- 19 MYCKET, MYCKET ANSTRÄNGANDE
- 20

Vad ska jag träna

Det viktiga är inte vad man tränar eller på vilket sätt man är fysiskt aktivt.

Det viktiga är att det blir av och att man tycker det är roligt.



Begränsningar

- Om man har en infektion med feber ska man inte utsätta kroppen för stor ansträngning.
- Vissa kan ha behov av individuell anpassning t ex om man har mycket smärta eller skelettmetastaser.

Var kan jag få hjälp

- Fysioterapin Sahlgrenska eller Östra
- Rehabmottagningar
- FaR-mottagningar
- Patientorganisationer



FaR



- Fysisk aktivitet på recept
- Boka tid hos fysioterapeut på FaR-mottagning.
- Stöd att komma igång efter operation/ behandling.
- Rabatt på många träningsanläggningar.

FaR mottagningar

- Angereds arena
- Lundbybadet
- Friskis o svettis Johanneberg
- Dalheimers hus
- Slottskogens idrottscentrum
- Kärra simhall
- Ruddalens idrottscentrum
- Friskis o svettis Valhalla



Aktivitetskatalogen

Informerar om olika aktiviteter i de olika stadsdelarna.

Finns digitalt och i blädderex.

www.vgregion.se/cffa

Cffa-centrum för fysisk aktivitet

Tack för mig!

