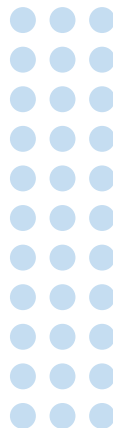




**HELSE BERGEN** - ALT HANDLAR OM MENNESKE

Haukeland universitetssjukehus

Fysioterapiavdelingen / Avdeling for kreftbehandling og medisinsk fysikk



# Aktivitet gjør godt

Øvelser fra fysioterapeuten



## KONTAKT OSS

### FYSIOTERAPIAVDELINGEN

Telefon: 55 97 29 09.

ÅPNINGSTIDER EKSPEDISJON: 08.00-14.30

Spør etter fysioterapeutene ved  
Avdeling for Kreftbehandling og medisinsk fysikk.

Adresse:

Haukeland universitetssjukehus

Jonas Liesvei 65

5021 Bergen

### KJÆRE PASIENT

Trening har positiv innvirkning på din helse. Forskning viser at fysisk aktivitet også er gunstig for deg som mottar kreftbehandling. Denne brosjyren er ment som et bidrag til å øke ditt aktivitetsnivå. Fysioterapeutene kan gi deg råd og veiledning om aktivitet og trening dersom du ønsker det.

### AKTIVITET GJØR DEG GODT

#### NOEN FORDELER MED REGELMESSIG AKTIVITET

- Kondisjon og muskulatur vil styrkes eller holdes vedlike
- Balansen blir bedre og det er mindre fare for at du faller
- Blodsirkulasjonen øker og det kan forebygge blodpropp
- Lungebetennelse kan forebygges
- Fordøyelsen blir stimulert
- Bidrar til å stabilisere kroppsvekten
- Reduserer angst og depresjon
- Øker muligheten til å klare seg selv
- Du blir mer opplagt

### Hvordan kan du være aktiv når du ligger på sykehus?

Vi anbefaler at du daglig gjør aktiviteter som involverer store muskelgrupper. Det gjør du for eksempel ved å gå i trapper og i gangene. Avdelingen har også ergometersykkel som du kan bruke. I denne brosjyren finner du øvelser som virker gunstig på blodsirkulasjonen, muskelkraft og avspenning.

***Gå til måltidene i buffeten.  
Gå av heisen og ta trappene siste etasje.***

## HVILKE HENSYN SKAL DU TA?

Som regel er det din egen dagsform og sykdomstilstand som begrenser hvor fysisk aktiv du kan være.

Dersom du har lave blodverdier eller høy feber skal du trene mer forsiktig og ikke gjøre krevende eller tunge øvelser.

Øvelsene skal ikke provosere frem smerter. Snakk med lege eller fysioterapeut hvis du er usikker på hvor aktiv du kan være.

**Fysisk aktivitet er en viktig del av behandling og rehabilitering ved kreftsykdommer.**

## ØVELSER

*Velg deg ut minst tre øvelser fra øvelse nummer 1-9 hver dag. Avspenningsøvelsene (10-12) er ment i tillegg.*



### NR. 1 ANKELBEVEGELSE

Ligg på rygg med strake bein. Bøy og strekk godt i anklene.

*Hold på til du blir sliten i leggene, gjerne flere ganger daglig.*



### NR. 2 KNESTREKK

Ligg på rygg med strake bein. Knip sammen setet og press knærne ned i underlaget.

*Hold i ca. 3 sekunder. Slapp av. Gjenta til du blir sliten i sete og lår, gjerne 8-12 repetisjoner, 1-3 serier (omganger).*

### NR. 3 HOFTE/KNEBØY

Ligg på ryggen med strake bein. Bøy hofte og kne ved å trekke hælen mot setet.

*Gjøres vekselvis med høyre og venstre bein. Gjenta til du blir sliten i hofter og/eller lår, gjerne 8-12 repetisjoner pr. side, 1-3 serier.*





#### NR. 4 SETELØFT

Ligg på rygg med bøyde knær og føttene i underlaget. Stram og løft setet opp fra underlaget.

*Hold i ca. 3 sek., senk rolig ned. Gjenta til du blir sliten på baksiden av lår, sete eller rygg. Gjerner 8-12 repetisjoner, 1-3 serier.*

#### NR. 5 MAGEMUSKLER

Ligg på rygg med bøyde knær og føttene i underlaget. Press håndflatene mot lårene. Hold korsryggen i underlaget under hele øvelsen.

*Hold i ca 3 sek. Press så hardt at du blir sliten i magemusklene etter 8-12 repetisjoner, 1-3 serier.*



#### NR. 6 KNESTREKK

Sitt på stol eller sengekant. Strekk helt ut i vekselvis høyre og venstre kne. Hold ryggen rett gjennom hele øvelsen.

*Hold kneet strakt i ca. 3 sek. Gjenta til du blir sliten på fremsiden av lår, gjerne 8-12 repetisjoner på hver side, 1-3 serier.*

### NR. 7 KNEBØY

Sitt på stol eller sengekant.  
Reis deg helt opp. Sett deg ned igjen med en rolig og kontrollert bevegelse.

*For en større utfordring:*

Sett deg nesten ned før du reiser deg raskt opp igjen, eller bruk en lavere stol.

*Gjenta til du blir sliten i lår og sete, gjerne 8-12 repetisjoner, 1-3 serier.*



### NR. 8 TÅHEV

Gå helt opp på tå og senk ned igjen. Støtt deg om nødvendig på stolrygg eller lignende.

*Gjenta til du blir sliten i legger, gjerne 8-12 repetisjoner, 1-3 serier.*



### NR. 9 STABILISERINGSØVELSE

Plasser venstre kne og høyre arm på hver sin side av dørkarmen. Bøy lett i knærne. Press arm og kne mot dørkarmen. Kroppen skal holdes i ro under utførelsen.

*Hold i ca 3. sek. Skift side. Press så hardt at du blir sliten etter 8-12 repetisjoner, 1-3 serier.*





### TRE AVSPENNINGSØVELSER

**NR. 10 SKULDRE**  
Strekk en og en arm opp forbi hodet. Strekk i fingrene, albue og ”gjør deg lang i siden”.

### NR. 11 SKULDERBLAD

- a) Trekk skuldrene mot ørene – hold i ca. 3 sek. – og senk rolig ned igjen.
- b) Trekk skulderbladene sammen bak – hold i ca. 3 sek. – og slipp.
- c) Lag store sirkelbevegelser med skuldrene. Skift retning.



### NR. 12 PUST

Finn en god hvilestilling.  
 Plasser hendene på magen.  
 Pust dypt og rolig, og kjenn at hendene hever og senker seg.



## TRENINGS DAGOK

*Bruk treningsdagboken som en inspirasjon.  
Under kommentarer kan du for eksempel skrive om hvordan du  
opplevde øvelsene: Lett, middels eller tung.  
Fysioterapeutene ønsker deg lykke til med treningen!*

Dag/ dato	Øvelse nr.	Varighet/ reps	Kommentarer

Dag/ dato	Øvelse nr.	Varighet/ reps	Kommentarer

Dag/ dato	Øvelse nr.	Varighet/reps	Kommentarer

## KILDEHENVISNINGER

1. Adamsen L, Quist M, Andersen C et al. Effect of a multi-modal high intensity exercise intervention in cancer patients undergoing chemotherapy: randomised controlled trial. *BMJ* 2009; 339: b3410.
2. Cramp F, Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2.
3. Oldervoll LM, Loge JH, Paltiel H et al. The effect of a physical exercise program in palliative care: a phase II study. *J Pain Symptom Manage* 2006; 31: 421-30.
4. Thorsen L, Skovlund E, Strømme SB et al. Effectiveness of physical activity on cardiorespiratory fitness and health-related quality of life in young and middle-aged cancer patients shortly after chemotherapy. *J Clin Oncol* 2005; 23: 2378-88
5. Thorsen L, Dahl AA, Skovlund E et al. Effectiveness after 1 year of a short-term physical activity intervention on cardio-respiratory fitness in cancer patients. *J Clin Oncol* 2007; 25: 1301-2.





[www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)

Helse Bergen  
Haukeland universitetssjukehus  
Jonas Liesvei 65  
5021 Bergen | Tlf 55 97 50 00  
Org. nr: 985 974 724