

Fysisk aktivitet og trening ved kreft

Fysisk aktivitet før, under og etter kreftbehandling kan ha stor betydning for hvordan du har det både fysisk og mentalt. Regelmessig bevegelse kan gjøre det lettere å gjennomføre behandlingen og bidra til raskere bedring etterpå.

Forskning viser at det er trygt og nyttig å være i aktivitet gjennom hele behandlingsforløpet. Trening kan forbedre kondisjon, styrke og livskvalitet, og samtidig redusere vanlige bivirkninger som utmattelse, smerter og søvnproblemer. Nyere forskning viser at fysisk aktivitet og trening påvirker overlevelse og risiko for tilbakefall ved noen kreftformer. Selv små mengder aktivitet har effekt. Vær i bevegelse ut fra egen situasjon og dagsform.

Før kreftbehandling - prehabilitering

Før en kreftoperasjon anbefales det å styrke kroppen gjennom fysisk aktivitet og trening. Ved å bedre kondisjon og styrke vil du være i bedre fysisk form til operasjonen, risiko for komplikasjoner reduseres, og du vil være bedre rustet til å tåle videre behandling.

Vi anbefaler to til fire økter i uken med en kombinasjon av kondisjon og styrketrening. Vær gjerne i lett aktivitet de andre dagene, for eksempel gåturer. Positive endringer sees allerede etter to til fire økter. For best effekt bør du bli andpusten og varm under aktivitet. Dette er helt trygt, og et tegn på at du trener effektivt.

Under kreftbehandling

En kombinasjon av kondisjon- og styrketrening anbefales, men det finnes ingen fasit for hvor mye eller hvor hardt du bør trene under behandling. Det viktigste er at du er i bevegelse – selv små mengder aktivitet har effekt, og litt er alltid bedre enn ingenting.

Tilpasset trening kan innebære å starte forsiktig og øke gradvis, velge kortere økter i stedet for lange, og ta pauser ved behov. For mange kan det være nyttig å variere intensiteten, for eksempel med enkle intervaller der du veksler mellom å gå litt raskere og roligere. Under behandling kan formen variere, så tilpass aktiviteten etter dagsformen. Bruk gode dager til å være mer aktiv, og tillat deg å ta det mer med ro dersom formen er redusert. Under kreftbehandling er det særlig viktig med nok restitusjon mellom treningsøktene. Noen kan ha behov for individuell oppfølging, og en fysioterapeut kan hjelpe deg med å tilpasse et trygt og godt treningsopplegg.

Det er i utgangspunktet få hensyn knyttet til trening under kreftbehandling. Men hard trening anbefales ikke ved feber eller infeksjon. Ikke press deg gjennom smerter, og kontakt lege eller

fysioterapeut ved nyoppståtte plager. Noen har spesielle forsiktighetshensyn og trenger individuell oppfølging hos fysioterapeut, f.eks. etter en kreftoperasjon.

Etter kreftbehandling

Etter kreftbehandling er trening viktig for å bygge opp kroppen igjen. Det er viktig å unngå inaktivitet og komme i gang med daglige aktiviteter så snart det lar seg gjøre. Start rolig og øk aktivitetsnivået gradvis. Anbefalingene er å sikte mot enten 150–300 minutter per uke med moderat intensitet (der du blir varm og lett andpusten) eller 70–150 minutter med høy intensitet (der du blir ordentlig andpusten). To av øktene i uken bør inneholde styrketrening for de store muskelgruppene. Det kan være krevende å gjennomføre disse anbefalingene, og det er helt normalt. Litt aktivitet er alltid bedre enn ingen – hvert minutt teller. Dersom du er usikker på hva som passer for deg, kan en fysioterapeut hjelpe deg med å tilpasse treningen til din situasjon. Snakk gjerne med din fastlege om du kan ha nytte av et rehabiliteringsopphold.

For deg som lever med kreft

Moderne kreftbehandling gjør det mulig for mange å leve lenge med en kreftsykdom som ikke kan helbredes. Fysisk aktivitet og bevegelse kan bidra til best mulig livskvalitet gjennom å opprettholde funksjon og selvstendighet, fremme velvære, redusere kroppslige plager og være en kilde til mestring. Aktiviteten bør tilpasses sykdomssituasjon og dagsform. Ved behov kan du ta kontakt med fysioterapeut for veiledning og tilpasset oppfølging.

Fysioterapi

Fysioterapeuter jobber med kropp og bevegelse for å fremme god helse, og er sentrale i behandling og rehabilitering av personer som har hatt eller lever med kreft. Du trenger ikke henvisning fra lege, men kan selv kontakte fysioterapeut med driftstilskudd. Behandlingen inngår da i frikort-ordningen. Oversikt over fysioterapeuter med refusjonsordning (driftstilskudd) finnes på nettsidene til din hjemkommune. Her finner du også informasjon om kreftrehabilitering, frisklivssentral og kreftkoordinator som har informasjon om andre aktivitetstilbud i din kommune.

Øvelsesprogram

Du finner nivåinndelte treningsprogram på QR-kode til programmene

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
			