



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

Fysisk aktivitet vid MDS och AML

Karolina Hagström, leg. sjukgymnast
Rehabiliteringskliniken, Hallands sjukhus Halmstad
Göteborg 7 september 2019

Innehåll

- Cancerrehabilitering
- Definitioner
- Effekter av fysisk aktivitet
- Rekommendationer
- Fysisk aktivitet vid MDS
- Fysisk aktivitet vid AML

Vad är cancerrehabilitering?

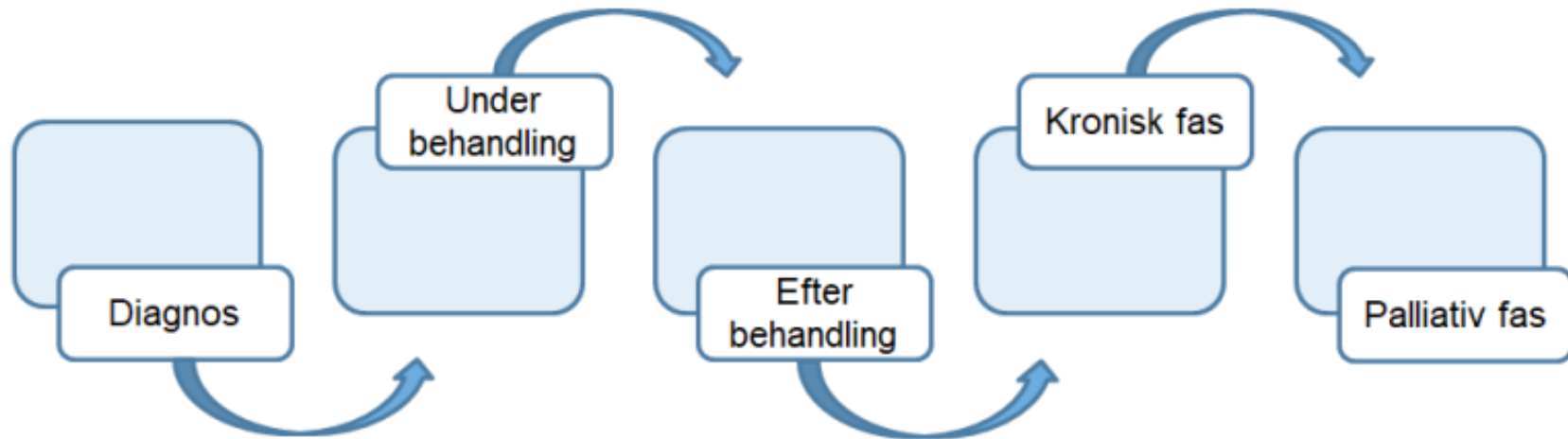
Cancerrehabilitering

”Cancerrehabilitering syftar till att **förebygga och reducera** de fysiska, psykiska, sociala och existentiella följderna av en cancersjukdom och dess behandling.

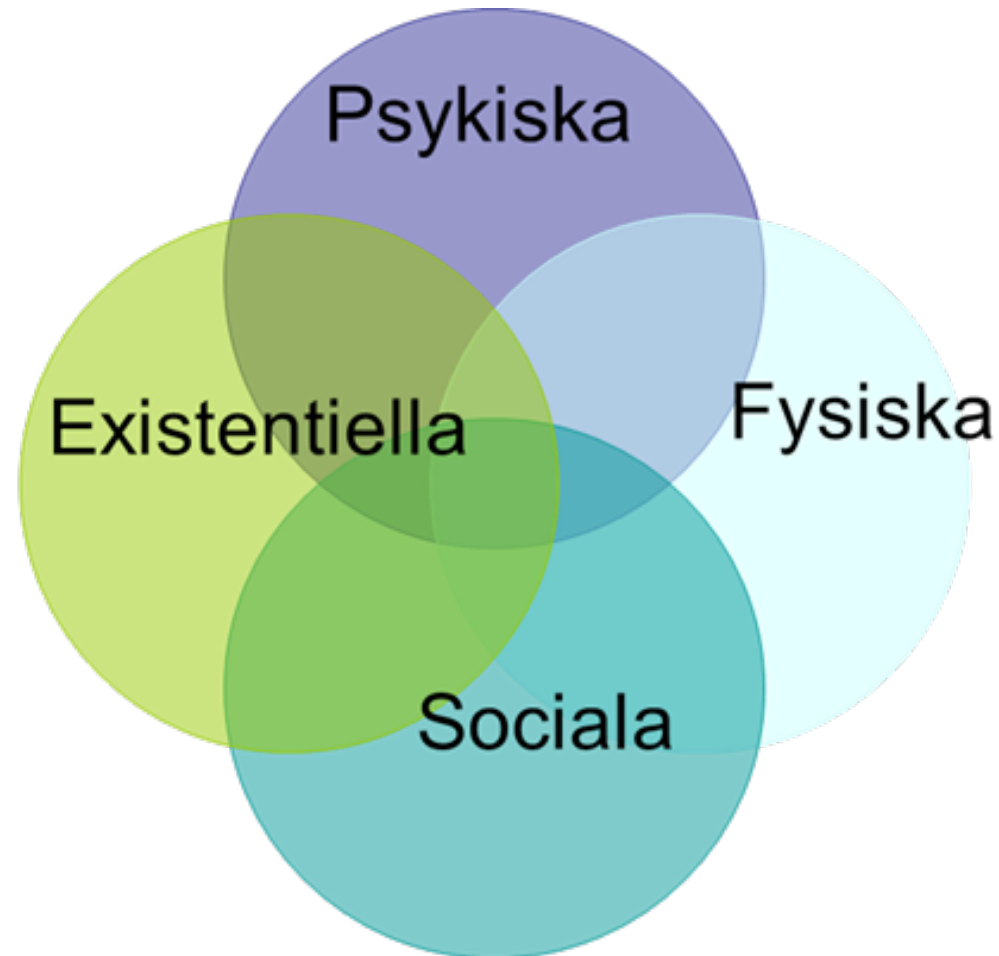
Rehabiliteringsinsatserna skall ge **patienten och de närstående** stöd och förutsättningar att leva ett så bra liv som möjligt.”

(def: Nationella nätverket processledare cancerrehabilitering)

Cancerrehabilitering



Olika dimensioner



Vad är skillnaden mellan
fysisk aktivitet och träning?

Fysisk aktivitet

”All kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och resulterar i ökad energiförbrukning.”

(Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd, 2007)

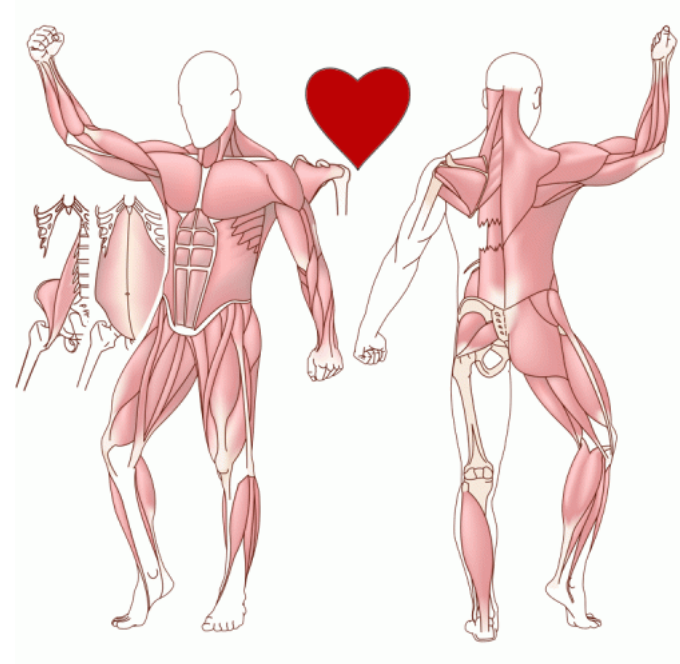
Träning

”Fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande, och som har som syfte att förbättra eller bibehålla en viss funktion.”

(Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd, 2007)

Fysisk aktivitet minskar risken för

- Hjärt- kärlsjukdomar
- Blodproppar
- Högt blodtryck
- Diabetes typ 2
- Stelhet i muskler och leder
- Benskörhet
- Fetma
- Psykisk ohälsa



Rekommendationer

- Fysisk aktiv minst 150 min/vecka – måttlig intensitet
- Aktiviteterna bör spridas över veckan
- Utföras i pass om minst 10 minuter
- Muskelstärkande fysisk aktivitet 2 gånger/vecka
- Långvarigt stillasittande bör undvikas



Borg RPE scale

Borgskalan		
	6	
Mycket mycket lätt	7	Känner nästan ingenting
	8	
Mycket lätt	9	Skön dag på stan
	10	
Ganska lätt	11	Börjar bli lite varm
	12	
Något ansträngande	13	Orkar länge – behagligt
	14	
Ansträngande	15	Tyngre andning – jobbigt
	16	
Mycket ansträngande	17	Tar i ordentligt – riktigt jobbigt
	18	
Mycket mycket ansträngande	19	Hur jobbigt som helst
	20	

Effekter av fysisk aktivitet vid cancer

- Minskad cancerrelaterad trötthet
- Förbättrad funktionsförmåga
- Hälsorelaterad livskvalité
- Ökad kondition och muskelstyrka
- Mindre kroppsliga symtom

Belastningsgrad

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet	Duration min/vecka	Frekvens gånger/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal gånger/vecka
Måttlig	minst 150	3-7	8-10	8-12	1	2-3
Hög	minst 75	3-5				

Uppföljning

- Täta uppföljning
- Funktionella tester
- Validerade frågeformulär
- Motivationshöjande redskap

Fysioterapi vid MDS

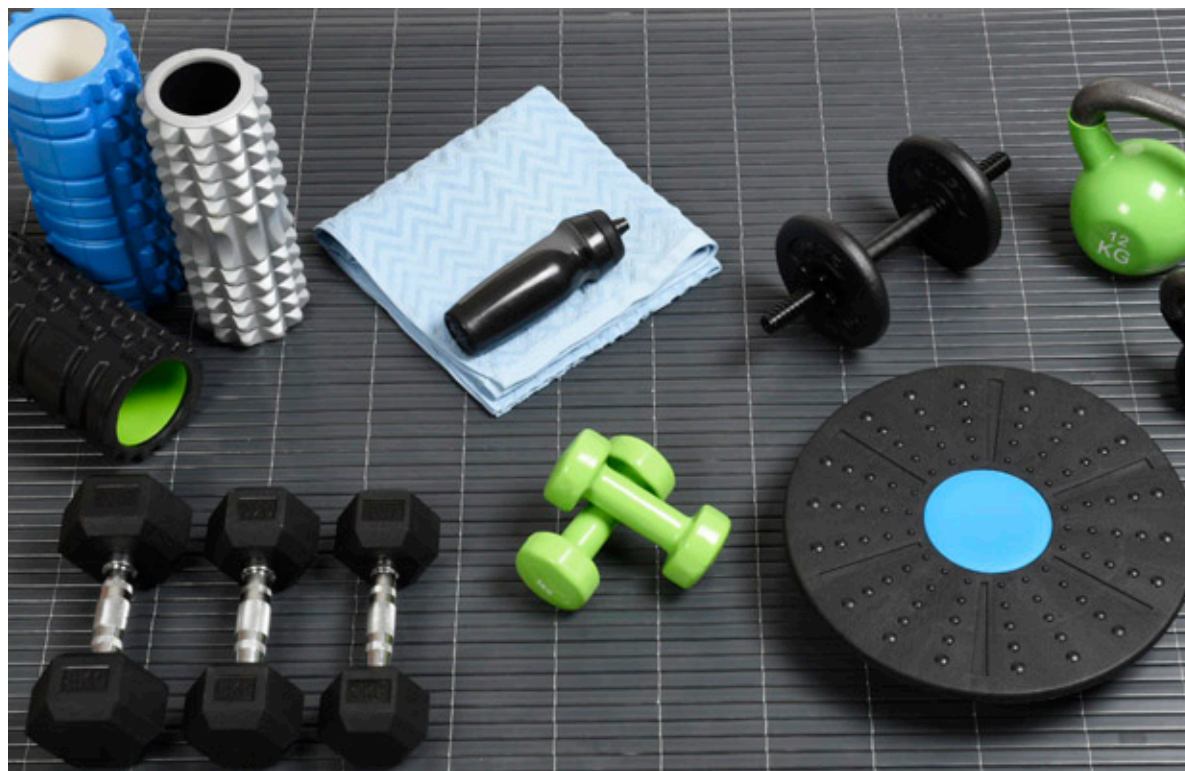
**Minska risken för inaktivitetsrelaterade komplikationer,
bibehålla muskelstyrka samt förbättra livskvalitén!**

Fysioterapi vid MDS

- Minska risken för inaktivitetskomplikationer
- Minimera reduktion av muskelstyrka
- Förebygga/reducera graden av illamående
- Reducera fatigue
- Optimera inför transplantation

Fysioterapi vid MDS

- Träning
- Restriktioner
- Inför transplantation



Fysioterapi vid AML

**Minska risken för inaktivitetsrelaterade komplikationer
samt förbättra livskvalitén!**

Fysioterapi vid AML

- Minska risken för inaktivitetskomplikationer
- Minimera reduktion av muskelstyrka
- Förebygga/reducera graden av illamående
- Reducera fatigue
- I förekommande fall optimerad ventilation
- Optimera inför allogen transplantation

Fysioterapi vid AML

- Information
- Aktivitetsdagbok
- Träning
- Restriktioner
- Inför transplantation



Mitt dagsprogram

Vecka: _____

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Borsta tänderna	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Duscha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rena kläder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bädda sängen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Träningsprogram	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Måltid i dagrummet/ hämta matbricka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sitta i stol/fåtöljen till måltid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Blåsa i pep-flöjt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cykla, alt. promenad minst 10 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Kom ihåg att ta en välförtjänt vila någon gång under dagen!

