

Vikten av träning

en sammanfattning från Hematologens sjukgymnast

På senare år har vikten av att undvika långvarigt stillasittande och av att vara regelbundet fysisk aktiv blivit alltmer uppmärksammas. Under 2020 justerade WHO upp sina rekommendationer kring fysisk aktivitet från 150 minuters pulshöjande fysisk aktivitet varje vecka till mellan 150 och 300 minuter. I de nya rekommendationerna läggs även stor vikt vid att vuxna bör begränsa tiden som de sitter stilla. Muskelstärkande aktivitet rekommenderas två dagar per vecka och äldre personer rekommenderas utöver detta även att träna sin balans tre gånger i veckan.

Den rekommenderade dosen fysisk aktivitet vid cancersjukdom motsvarar WHO:s allmänna råd kring fysisk aktivitet. Personer med cancer rekommenderas muskelstärkande och konditionsinriktad träning bland annat för att motverka cancerrelaterad trötthet, för att förbättra hälsorelaterad livskvalitet och för att förbättra funktionsförmågan. Fysisk aktivitet och träning har en viktig roll i att kunna förbättra kondition och muskelstyrka. Något som är viktigt att komma ihåg är dock att den fysiska aktiviteten och träningen vid cancer måste anpassas efter pågående behandling, individens dagsform och utifrån tidigare träningserfarenhet. Därför känns det viktigt att kunna erbjuda patienterna som vårdas på Cancercentrum NUS olika typer av fysisk aktivitet för att den ska bli så individanpassad som möjligt.

Att kunna komma ut i friska luften och röra på sig, att regelbundet ta promenader eller gå stavgång är viktigt under ett vårdtillfälle. Blodsjukas förening vid Nus har bl.a. köpt in stavar och broddar till verksamheten vilket möjliggjort för många av patienterna att kunna känna sig trygga i att komma ut och gå. Till följd av biverkningar under och efter behandling eller på grund av sjukdomen i sig är det dock inte alltid möjligt att komma ut och röra på sig. I samband med flytt av hematologens vårdavdelning till Byggnad 27, QA plan 4, så öppnades möjligheten att ge patienterna ett träningsrum där de kan träna inomhus men utanför den egna vårdsalen. Att gå till träningsrummet kan vara ett alternativ om man inte kan komma ut men det ger även möjlighet att träna med utrustning på ett annat sätt än på vårdsalen. Konditionsinriktad träning sker i dagsläget bl.a. på motionscykel, balansövningar på balansdyna eller step-up-bräda och de styrkeinriktade övningar kan utföras med suspensions-/gymband eller hantlar. Mycket av utrustningen till träningsrummet har Blodsjukas Förening vid NUS tillhandahållit. I träningsrummet kan patienten träna på egen hand eller med stöd av sjukgymnast. Patienterna får ofta ett individuellt träningsprogram utprovat av sjukgymnast men det finns även möjlighet att träna efter ett mer generellt inriktat cirkelpass.

Utöver det sjukgymnastiska arbetet på vårdavdelning så har sedan 2019 ett nytt sjukgymnastiskt arbetssätt kring patienter som ska genomgå allogen stamcellstransplantation implementerats. Det är ett pre-habiliterande arbetssätt där patienterna kontaktas av sjukgymnast några veckor innan inläggning på vårdavdelningen. Tanken med denna tidiga kontakt är att kartlägga patientens fysiska förmåga och eventuella hinder för fysisk aktivitet och träning under transplantationsperioden. Ett annat syfte med den tidiga kontakten är att motivera patienterna att träna för att kunna bibehålla och eventuellt förbättra sin fysiska förmåga inför inläggning. Med en tidig kontakt kan patienterna förbereda sig så mycket som möjligt rent fysiskt inför vårdtillfället men kontakten inför inläggningen blir även ett bra tillfälle för patienten att ställa frågor och för sjukgymnasten att informera om vikten av fysisk aktivitet och träning inför, under och efter den kommande transplantationen och vårdtiden.

//Samuel Gustafsson, leg. Sjukgymnast, Cancercentrum NUS.