

Fysisk aktivitet og kreft

Frisk - men like sprek som før?
Hvordan komme tilbake i form

Lina Krohg
Fysioterapeut SSHF Kristiansand

Sørlandets rehabiliteringssenter 09.06.2016

○ Respekt ○ Faglig dyktighet ○ Tilgjengelighet ○ Engasjement

Kreftoverlevende

- Relativ overlevelse etter 5 år

2000 - 56,6%

2008 - 61,3%

2010 - 61%

2014 - 68,9 %

Gjennomgang

- Generelle anbefalinger for fysisk aktivitet
- Seneffekter – hensyn mtp. fysisk form og trening
- Motivasjon, tilpasset trening – hva kan vi bidra med

Seneffekter

- Utvikling av ny kreft
- Hjerte/karsykdommer
- Hormonforandringer
- Vannlatingsforstyrrelse
- Mage/tarmfunksjon
- Overvekt
- Lungefunksjon
- - fra muskulatur, ledd, beinvev
- Lymfødem
- Osteoporose
- Fatigue

Generelle anbefalinger for aktivitet

- Helsedirektoratet

- 30 minutter moderat intensitet daglig
- 150 minutter moderat intensitet ukentlig
- 75 minutter høy intensitet ukentlig
- Kombinasjon – økt gevinst ved økt dose

Generelle anbefalinger for aktivitet

- Helsedirektoratet

10 minutter x 3
daglig

+ Hverdagsaktivitet

Kreftoverlevende har samme effekt som friske voksne

- **Styrketrening etter kreftbehandling:**

Strasser, B et al. Impact of resistance training in cancer survivors: a meta-analysis. Med Sci Sports Exerx 2013;45(2080-2090)

10-15 RM 2-3 x uken 12-52 uker – økt muskelstyrke og -masse

- **Utholdenhetstrening etter kreftbehandling**

McNeely, M.L. Et al. Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. CMAJ 2006; 175(1):34-41

Trening ga signifikante forbedringer i fysisk funksjon og oksygenopptak.

Jones LW et al. Effect of exercise training on peak oxygen consumption in patients with cancer: a meta- analysis. Oncologist 2011;16 (1):112-120

Veiledet styrke- og utholdenhetstrening er assosiert med signifikant økning av lungekapasitet.

Fysisk aktivitet. Hverdagsaktivitet. Trening

Seneffekter – hensyn mtp. fysisk form og trening - se støtteark

- Hjerte-, karsykdommer
- Osteoporose
- Nedsatt lungefunksjon
- Mage/tarmfunksjon

Lymfødem og (styrke)trening

- Risikofaktorer for kreftpasienten:
Kirurgi, stråleterapi, overvekt
- Forskning -> Brystkreftpasienter
- **INGEN** økt risiko ved trening

Lymfødem og trening

- Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment (review). McNeely ML et al. The Cochrane Library 2010, issue 6. **Fant ikke økning i lymfødem i overarm som følge av trening etter kirurgi eller under/etter annen kreftbehandling**
- Weight training is not harmful for women with breastcancer-related lymphoedema: a systematic review. Paramanandam, V. S, Roberts, D. Journal of physiotherapy 60 (2014) 136-143 **Styrketrening med kompresjonsplagg. «Treningen virker trygg, og øker overarmstyrke og fysiske komponenter av QoL»**
- Fysioterapi etter brystkreftoperasjon. Engebretsen, K.B, Risberg, M.A. Fysioterapeuten nr. 5 2003 s.24-29. **Bruk av operert sides arm er ikke alene årsak til utvikling av lymfødem.**
- **Brown, JC**, John GM, Segal S, Chu CS, Schmitz KH. Physical activity and lower limb lymphedema among uterine cancer survivors. Med Sci Sports Exerc. 2013 Nov;45(11): 2091-7 **Utholdenhetstrening med gå-intervaller reduserte lymfødemet i bena etter blærecancer**

Fatigue og trening

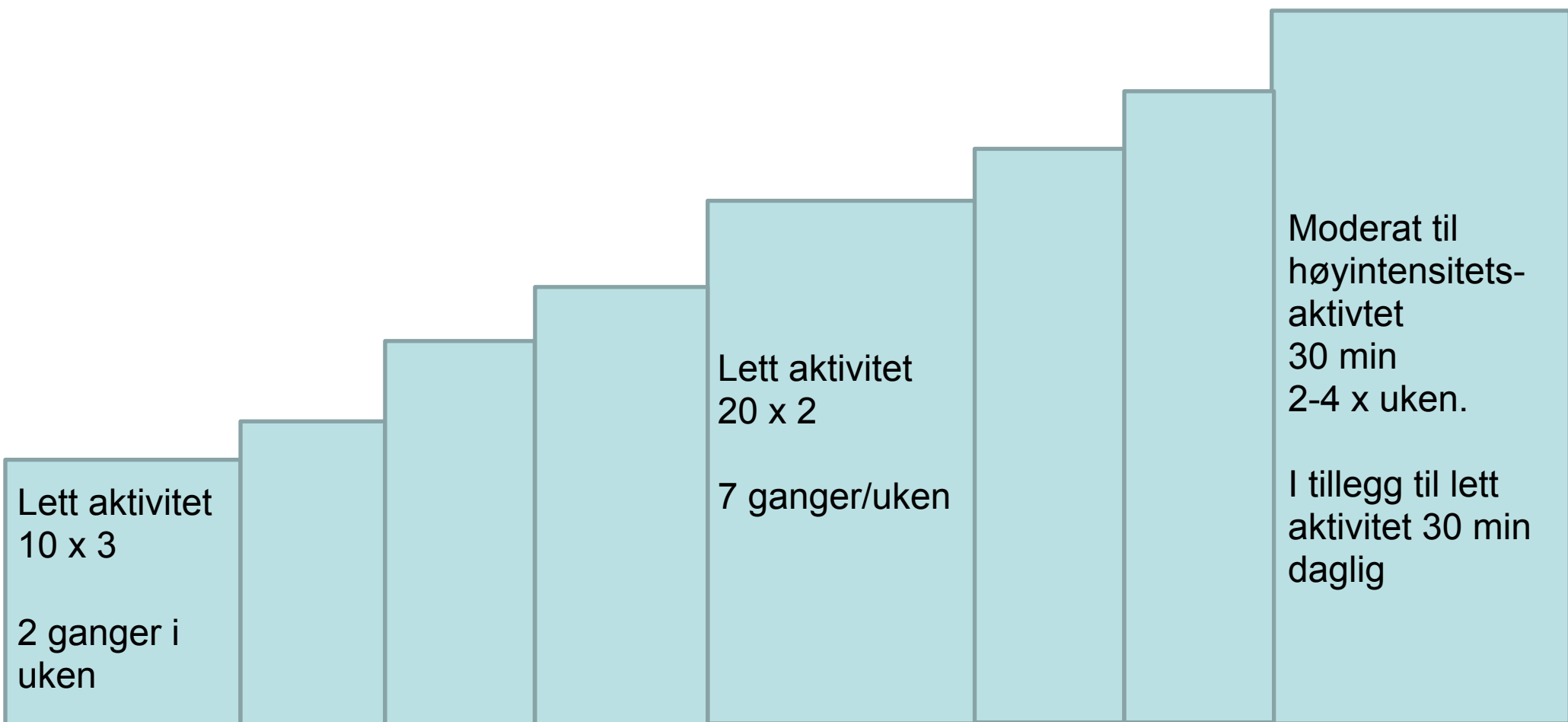
Kjente treningsprinsipp – tilpasset tilnærming

- Fysisk inaktivitet /Overskridelse av fysisk/psykisk kapasitet
- Aktivitet / Hvile
- Kondisjons- og styrketrening. Gjerne kombinert.
- Ingen negative utfall ved riktig gjennomføring

Tilpasset trening – gradert treningsbehandling

- Tilpasset deltakerens kapasitet og dagsform.
- Gradvis dosert økning
 - frekvens
 - dose
 - intensitet

Gradert treningsbehandling - trappetrinnsmodell



Motivasjon - Gjennomføring

- Veiledning
- Gruppebasert trening/avtaler
- Mål - egendefinerte
- Regelmessige tester for å se bedring/Dagbok
- Lystbetont aktivitet
- "Trene fordi man **må**" v.s.
"Trene fordi man har **lyst**"

Trening etter kreftbehandling

- Følger vanlige treningsprinsipper og anbefalinger
- Er trygt
 - når gjennomført med gradvis progresjon
- Øker ikke risiko for fatigue, lymfødem
- **Bør være lystbetont**

Takk for oppmerksomheten

Kilder – nyttig litteratur

- Aktivitetshåndboken, Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Helsedirektoratet, 2009, <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
- Kiserud, C.E. (red.) Kreftoverlevende. Ny kunnskap og nye muligheter i et langsiktig perspektiv. 2.utgave. Gyldendal akademisk, Oslo
- Johansen, C. (red) Kræft. Senfølger og rehabilitering. 2013. Hans Reitzels forlag, København
- Larsen, I.K. (red) Cancer in Norway 2014 <https://www.kreftregisteret.no/Generelt/Publikasjoner/Cancer-in-Norway/Cancer-in-Norway-2014/>
- American College of sports medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors
Schmitz, K.H et al. 2010
- Oppfølging av kreftoverlevende med særlig fokus på seneffekter . 2010
http://www.oslo-universitetssykehus.no/omoss_/avdelinger_/nasjonal-kompetansetjeneste-for-seneffekter-etter-kreftbehandling_/Documents/Rapport_Helsedirektoratet%20Des2010.pdf

Kilder – nyttig litteratur

- www.kreftforeningen.no
 - Kreftforeningens publikasjoner (finnes også på nett):
 - Fysisk aktivitet gir helsegevinst- også etter en kreftdiagnose. 2014
<https://kreftforeningen.no/Global/Brosjyrer/Temaer/Fysisk%20aktivitet%20gir%20helsegevinst-mai15w.pdf>
 - Rehabilitering og mestring blant kreftrammede. 2013
<https://kreftforeningen.no/Global/Om%20Kreftforeningen/Ressurser%20presserom/Rehabilitering%20og%20mestring%20blant%20kreftrammede.pdf?epslanguage=no>
 - Fatigue hos voksne
<https://kreftforeningen.no/Global/Brosjyrer/Temaer/fatigue-sep13-w.pdf>
 - Kwan, M.L et al. Exercise in patients with lymphedema: a systematic review of the contemporary literature. J Cancer Surviv 2011 5:320-336
- Brown, JC**, John GM, Segal S, Chu CS, Schmitz KH. Physical activity and lower limb lymphedema among uterine cancer survivors. Med Sci Sports Exerc. 2013 Nov;45(11): 2091-7
- Paramanandam, V. S, Roberts, D. Weight training is not harmful for women with breastcancer-related lymphoedema: a systematic review. Journal of physiotherapy 60 (2014) 136-143

Kilder – nyttig litteratur

- Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment (review). McNeely ML et al. The Cochrane Library 2010, issue 6
- Larun, L, MÅlterud, K. Treningsbehandling ved kronisk utmattelsessyndrom

Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults.

- Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 11. Art. No.: CD006145.
-
- Strasser, B et al. Impact of Resistance training in cancer survivors: a Meta-analysis. Med Sci Sports Exerc 2013; 45 (11): 2080-2090
- Up to date www.uptodate.no
Physical rehabilitation for cancer survivors. Last updated jul.21. 2014
The roles of diet, physical activity and body weight in cancer survivorship. Last updated May 02, 2016

Fysioterapi etter brystkreftoperasjon. Engebretsen, K.B, Risberg, M.A. Fysioterapeuten nr.5 2003 s.24-29.