

Fysisk aktivitet

Att röra på sig har flera positiva effekter både på det fysiska och det psykiska välbefinnandet och förbättrar kondition, muskelstyrka, rörlighet och koncentrationsförmåga.

Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska biverkningar i samband med cancerbehandling både på kort och på lång sikt. Om du är fysisk aktiv inför en operation minskar risken för komplikationer som till exempel proppbildning. Under cytostatika- och strålbehandling ger fysisk aktivitet minskad trötthet, minskad oro, förbättrad sömn och förbättrad upplevd livskvalitet.

Fysisk aktivitet under cancerbehandling är minst lika viktig som före och efter en cancersjukdom. Prata med kontaktsjuksköterskan eller fysioterapeuten om vilka aktiviteter som är lämpliga för dig.

Råd

- Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka – aktiviteter som ger dig höjd puls till exempel promenader, trädgårdsarbete

eller

- Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka – aktiviteter som ger markant hög puls till exempel löpning.
- Muskelträning 8–10 övningar för stora muskelgrupper, minst 2 dagar per vecka.
- Undvik långvarigt stillasittande, till exempel res dig upp i reklampauserna när du tittar på TV.
- Träna balans om du är över 65 år – till exempel prova att stå på ett ben ett par minuter varje dag.
- Du kan få FaR – fysisk aktivitet på recept – utskrivet av din vårdgivare.

Tips om du har svårt att komma igång

- Ta trapporna i stället för hissen.
- Kliv av bussen en hållplats tidigare.
- Ta cykeln i stället för bilen.
- Planera in fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en träningskompis.

All fysisk aktivitet är bättre än den som inte blir av