



UPPSALA
UNIVERSITET



AKADEMISKA
SJUKHUSET

Utbildningsdag för kontaktsjuksköterskor

Fysisk aktivitet och träning vid cancersjukdom

Helena Igelström

Leg. fysioterapeut, klinisk lektor



UPPSALA
UNIVERSITET

Agenda



AKADEMISKA
SJUKHUSET

- Definition av fysisk aktivitet
- Rekommendationer för fysisk aktivitet
- Faktorer som kan påverka fysisk aktivitet hos personer med cancer
- Hur beteendeförändring kan underlättas
- Nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering: *fysisk aktivitet*

UPPSALA UNIVERSITET

Fysisk aktivitet

AKADEMISKA SJUKHUSET




UPPSALA UNIVERSITET

Fysisk aktivitet


AKADEMISKA SJUKHUSET



Planerad, regelbunden fysisk aktivitet = "träning"




Rekommendationer för fysisk aktivitet och träning




UPPSALA
UNIVERSITET

AKADEMISKA
SJUKHUSET

- **Konditionsträning**
 - ✓ 150 minuter på *måttlig* intensitet (3-7 ggr)
 - eller
 - ✓ 75 minuter på *hög* intensitet (3-5 ggr)
 - eller kombinera måttlig + hög till 90 min 3 ggr/v
- **Styrketräning**
 - ✓ 8-10 övningar, 8-12 repetitioner/ övning
 - ✓ Minst 1 set (omgång)
 - ✓ 2-3 tillfällen per vecka



Måttlig jämfört med hög intensitet?




UPPSALA
UNIVERSITET

AKADEMISKA
SJUKHUSET


Konditionsträning

- Båda innefattar uthållighetsaktiviteter där stora muskelgrupper används
- Andningsfrekvensen
- Svett
- Ansträngningsgraden
- Måttlig = gå raskare än 5km/h (cykla, ro, simma...)
- Hög = jogga/springa snabbare än 8 - 9km/h (cykla, ro, simma...)



UPPSALA
UNIVERSITET

Måttlig jämfört med hög intensitet?




AKADEMISKA
SJUKHUSET

Styrketräning


- Belastning/ vikt
- Antal set (omgångar)
- Antal repetitioner per set
- Utgångsläge

Högre intensiteter baseras oftare på RM (repetitionsmaximum)



UPPSALA
UNIVERSITET

Måttlig jämfört med hög intensitet?



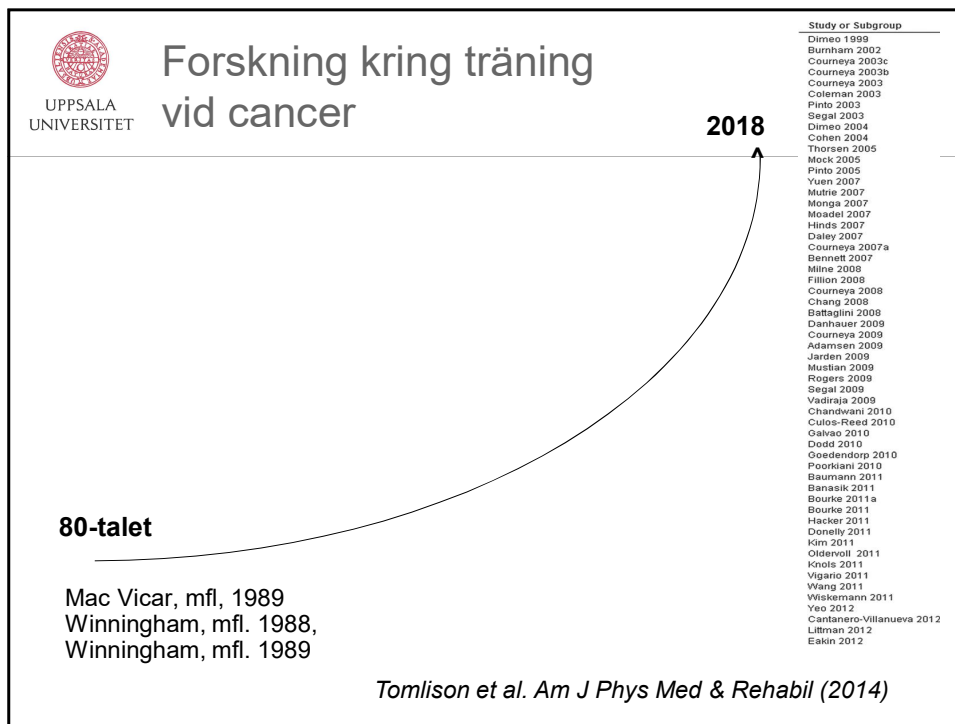
AKADEMISKA
SJUKHUSET

Styrketräning

Exempel

Utgångsläge: benpress 10 RM = 70 kg

<p>Hög intensitet</p> <p>10 RM-pass: 70 kg x 10 reps x 3 set</p>	<p>Lägre intensitet (halva belastningen)</p> <p>50% av 10RM: 35 kg x 20 reps x 3 set</p>
--	--




UPPSALA UNIVERSITET

AKADEMISKA SJUKHUSET


Rekommendationerna om fysisk aktivitet/ träning för personer med cancerdiagnos är SAMMA som för personer utan cancerdiagnos.

Stout et al. Contemp Issues Cancer Rehabil 2017



UPPSALA
UNIVERSITET


Att ta hänsyn till



AKADEMISKA
SJUKHUSET


- Individens träningsvana och utgångsläge
- Gradvis tillvänjning
- Kontakt med medicinskt ansvariga för att anpassa träningen
- Ej träna under pågående infektion

Schmitz et al. Med Sci Sports Exerc. 2010
Rock et al. CA Cancer J Clin 2012
Stout et al. Contemp Issues Cancer Rehabil 2017



UPPSALA
UNIVERSITET

Att ta hänsyn till



AKADEMISKA
SJUKHUSET

- Individuellt upplägg av träningen
- Anpassa efter dagsform
- Kan finnas ökad risk för blödningar och frakturer
- Patienter med bröstcancer som opererats har ofta svårt att ta ut armrörelser
- Avvakta högintensiv träning tills 24h passerat efter cyto

Schmitz et al. Med Sci Sports Exerc. 2010



Vad vet vi om träning hos personer med cancersjukdom?



- ✓ Det förefaller **säkert** att utföra
 - ✓ Samma **positiva effekter** som hos personer utan cancer:
 - Bibehåller och förbättrar kondition och muskelstyrka
 - Minskad risk för livsstilssjukdomar
 - Förebygger benskörhet
 - Bättre självkänsla
 - Lugnare och gladare
- etc.

Stout et al. Contemp Issues Cancer Rehabil 2017
Schmitz et al. Med Sci Sports Exerc. 2010





Dessutom...



- Minskad **oro och depression**
- Minskad smärta och cancerrelaterad **fatigue**
- Minskade besvär av **lymfödem**
- Förbättrad **funktion**
- Höjd **livskvalitet**
- Minskad risk för återfall
- Förbättrad överlevnad

Schmitz et al. Med Sci Sports Exerc. 2010
Li et al. Br J Sports Med 2015
Stout et al. Contemp Issues Cancer Rehabil 2017

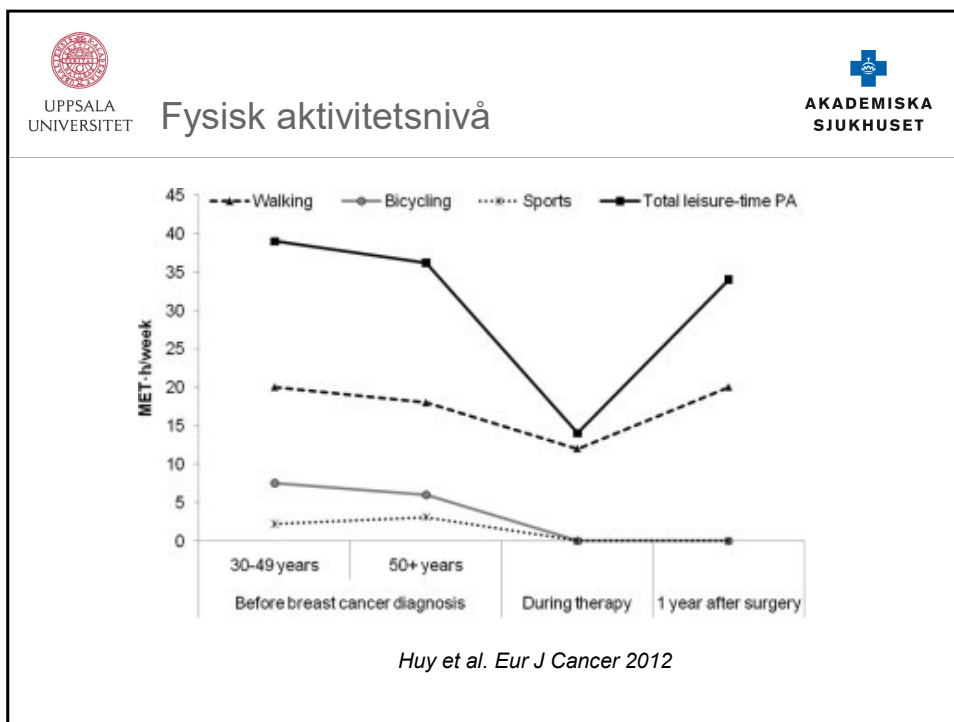

 UPPSALA
UNIVERSITET

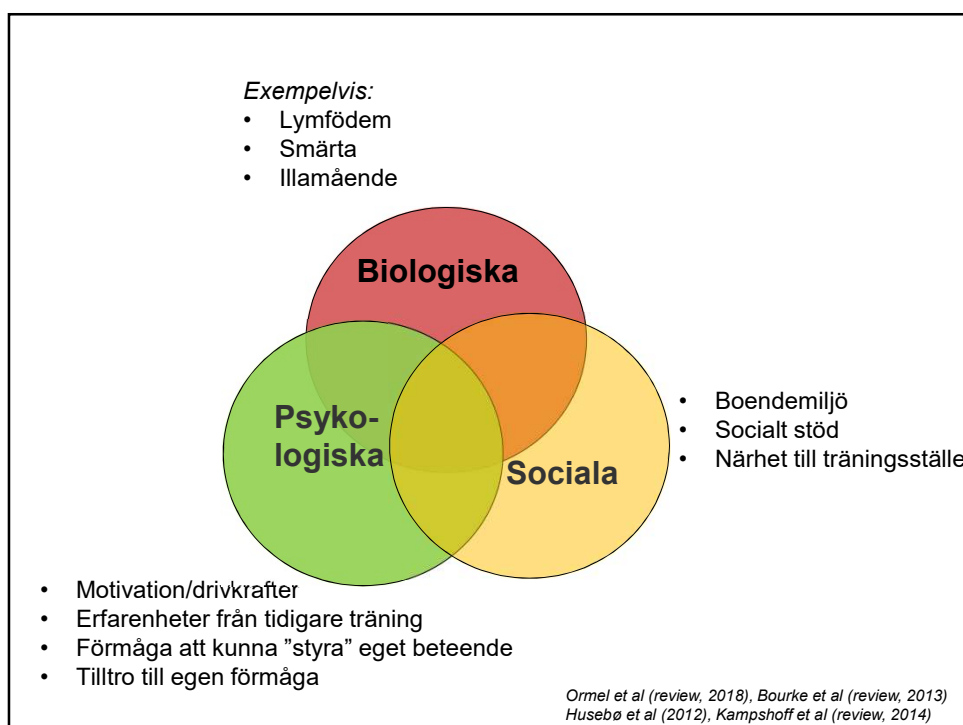
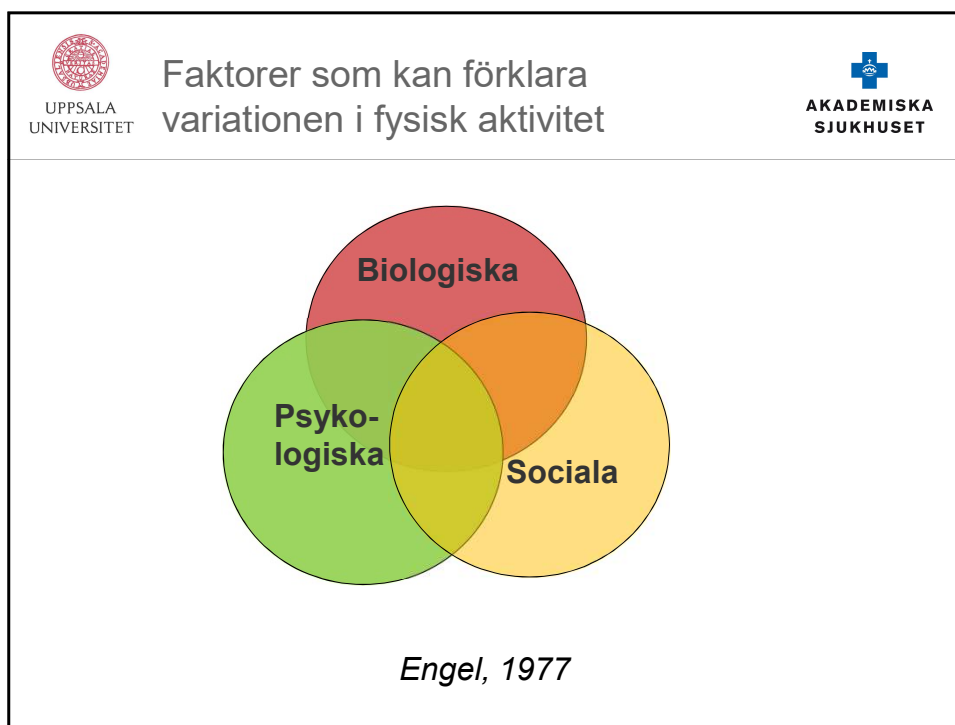

 AKADEMISKA
SJUKHUSET

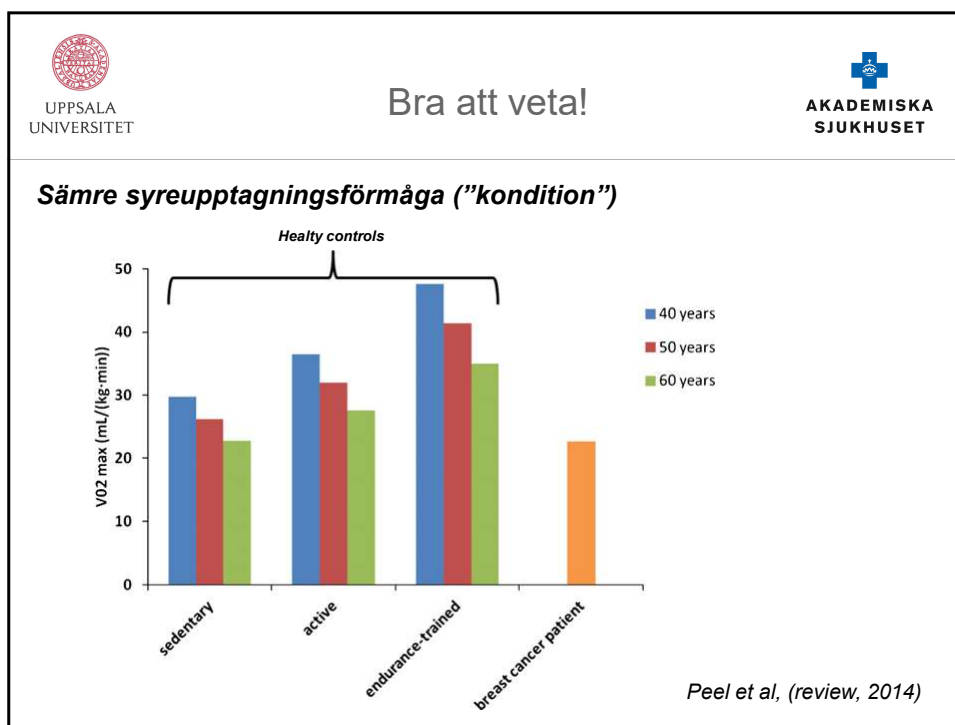
Tänkbara mekanismer

- Direkt påverkan på **tumörtillväxt** (via blodcirkulation, sympaticusaktivering, etc.)
- **Samspel** med generella effekter av träning (stärkt immunförsvar, frisättning av myokiner, etc.)
- **Lindring av biverkningar** (fatigue, smärta, neuropati)
- Klarar bättre att **fullfölja cancerbehandling**

Pedersen et al. Cell Metab 2016
Hojman et al. Am J Physiol Endocrinol Metab 2011
Van Waart et al. J Clin Oncol 2015







UPPSALA UNIVERSITET

Bra att veta!

AKADEMISKA SJUKHUSET

Piccline

✓ Inga rapporterade händelser i olika forskningsprojekt
(Uppsala, Stockholm, Amsterdam)

Lymfödem



✓ Styrketräning är **säkert att genomföra** bland personer som har eller riskerar få lymfödem

Schmitz. Exercise and Sports Sciences Reviews 2010

 UPPSALA
UNIVERSITET
  AKADEMISKA
SJUKHUSET




Hur brukar du informera om fysisk aktivitet?

 UPPSALA
UNIVERSITET
  AKADEMISKA
SJUKHUSET


Hur kan man påverka?


Lovande metoder:

- Motiverande samtal
- Lust, rörelseglädje
- Specifika mål (kort- och långsiktiga)
- Planering
- Registrering av träning och feedback
- Stöd/peppning i omgivningen
- Påminnelser




*Michie (2009) Health Psychol 28(6):690-701,
Greaves (2011) BMC Public Health 11:119,
Chater (2016) Eur Health Psychol Society (conf proc)*


 UPPSALA
UNIVERSITET


 AKADEMISKA
SJUKHUSET

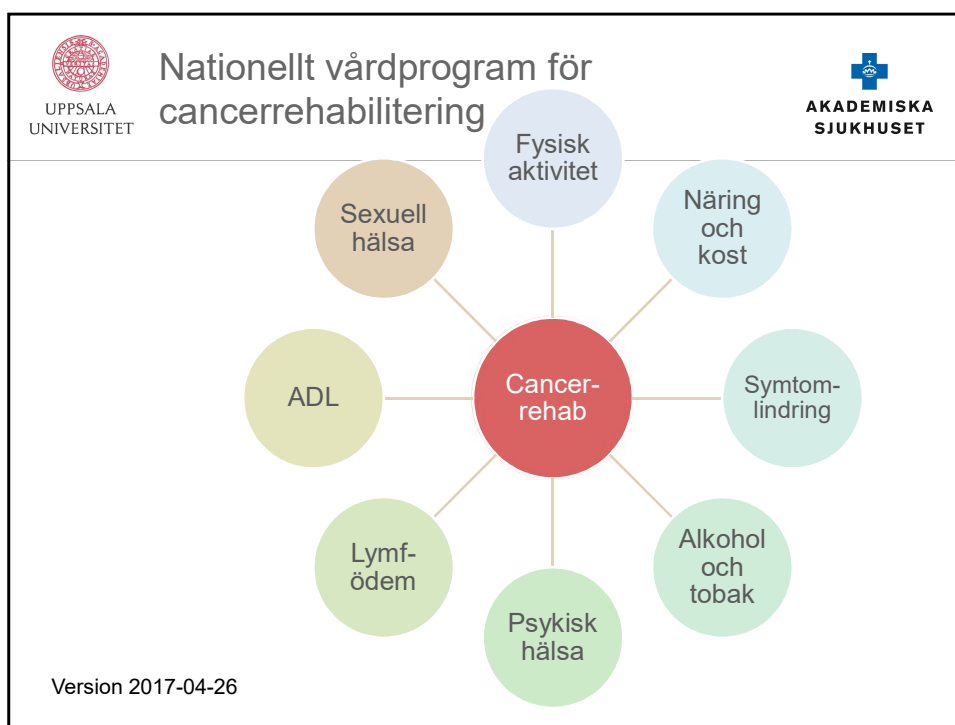
Beteendestrategier


- Tydliga beteendemål
- Feedback på beteendet
- Använda självmonitorering
- Generalisera till vardagsituationer




OBS: baserat på 3 interventionsstudier

Bourke (2015) Cochrane review. Breast Cancer Res Treat 149(2):331-42.




 UPPSALA
UNIVERSITET

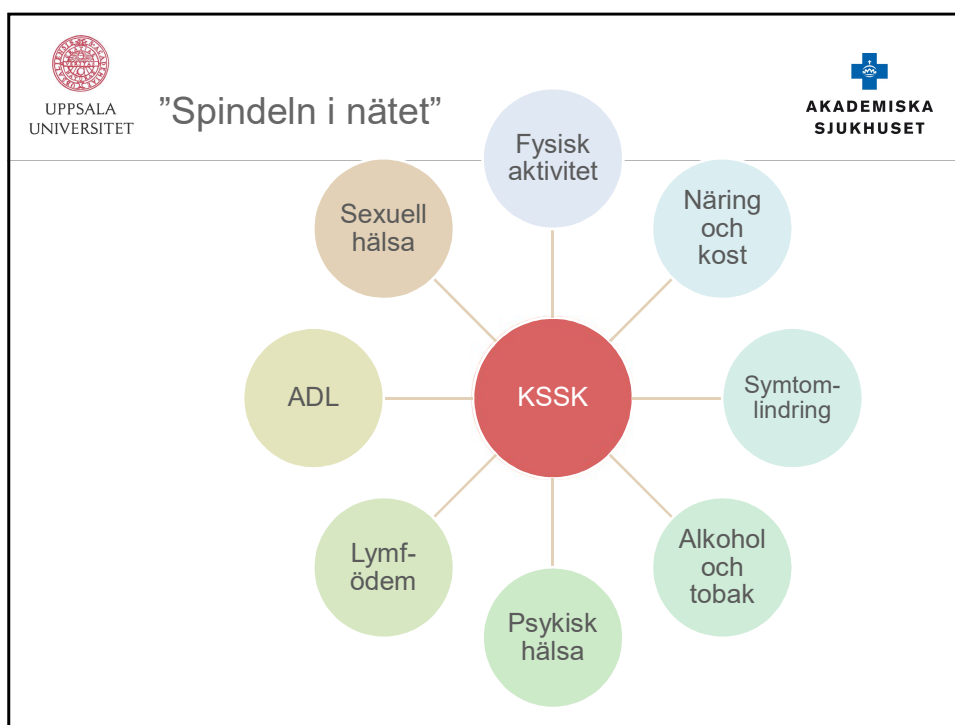
Nationellt vårdprogram för
cancerrehabilitering


 AKADEMISKA
SJUKHUSET

Kapitel 9 Fysisk aktivitet

- Alla patienter med cancer bör **i samband med diagnos och inledande behandling** informeras **mundligt och skriftligt** om **betydelsen av fysisk aktivitet** samt om **hur de får kontakt** med fysioterapeut och arbetsterapeut.
- Inom behandlande enhet eller verksamhetsområde bör riktlinjer utformas som belyser **hur och av vem informationen ska ges**, lämpligen i samband med att en rehabiliteringsplan upprättas.
- Inom verksamhetsområdet bör patienten ha **snabb och enkel möjlighet att träffa en fysioterapeut**.
- **Träning** kan erbjudas individuellt, i grupp eller som hemträning

Version 2017-04-26





UPPSALA
UNIVERSITET




AKADEMISKA
SJUKHUSET



På vilket sätt tar du reda på hur fysiskt aktiva patienterna är?

Exempel på screeningformulär

 Region Örebro län 1(7)

Hälsokattning för cancerrehabilitering


Datum: _____ Namn: _____
 Personnummer: _____ Diagnos: _____

Har din cancerjukdom påverkat nedanstående områden? Din beskrivning kan underlätta att du får rätt rehabilitering. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

	Inget problem	Litet problem	Betyräande problem	Mycket beträräande problem	Kommentar
Työtthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sömn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Smärta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Minnskoncentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nedstämdhet/ depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oro/ångest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Äta/dricka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Illamående	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stickningar i händer/ fötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avföring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Urin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Vänd - flera frågor på nästa sida

BIC v1 © 2016. © Svensk Akademi, CFC-CSS, Box 1124, 701 13 Örebro. All rights reserved

 Region Örebro län 2(7)

Har din cancerjukdom påverkat nedanstående områden? Din beskrivning kan underlätta att du får rätt rehabilitering. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

	Inget problem	Litet problem	Betyräande problem	Mycket beträräande problem	Kommentar
Utövande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sexualitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Familjrelationer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Existentiella funderingar *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Arbete/sysselsättning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* Existentiella funderingar: Funderingar rör livet och döden.

Andra problem eller frågor kan du skriva om här:

BIC v1 © 2016. © Svensk Akademi, CFC-CSS, Box 1124, 701 13 Örebro. All rights reserved

<https://www.cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/cancerrehabilitering/bedomning-av-rehabiliteringsbehov/>

Region Örebro län 1(2)

Hälsokattning för cancerrehabilitering

Datum: _____ Namn: _____

Personnummer: _____ Diagnos: _____

Har din cancersjukdom påverkat nedanstående områden? Din beskrivning kan underlätta att du får rätt rehabilitering. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

	Inget problem	Lätt problem	Betyräande problem	Mycket beträräande problem	Kommentar
Tvöthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sömn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Smärta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Minnskoncentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nedstämdhet/ depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oro/ångest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Äm/dicka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Illamående	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Söckningar i händel/ fötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avföring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Utin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Vänd – flera frågor på nästa sida

IBC v1 © 2016, Ö Sönn/Äkäten, CFC/CSÖ, Box 1124, 701 13 Örebro. All rights reserved

Region Örebro län 2(2)


Har din cancersjukdom påverkat nedanstående områden? Din beskrivning kan underlätta att du får rätt rehabilitering. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

	Inget problem	Lätt problem	Betyräande problem	Mycket beträräande problem	Kommentar
Utöende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fysisk aktivitet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sexualitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Familj/relationer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Existentiella funderingar ¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

IBC v1 © 2016, Ö Sönn/Äkäten, CFC/CSÖ, Box 1124, 701 13 Örebro. All rights reserved


N.B. Vad betyder "Inget problem" om personen vanligtvis inte utövar fysisk aktivitet...?

<https://www.cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/cancerrehabilitering/bedomning-av-rehabiliteringsbehov/>



UPPSALA
UNIVERSITET

Ha rekommendationerna i bakhuvudet!



AKADEMISKA
SJUKHUSET

”Samma rekommendationer som för personer utan cancer”

- **Konditionsträning**
 - ✓ 150 minuter på *måttlig* intensitet (3-7 ggr) eller
 - ✓ 75 minuter på *hög* intensitet (3-5 ggr) eller kombinera måttlig + hög till 90 min 3 ggr/v
- **Styrketräning**
 - ✓ 8-10 övningar, 8-12 repetitioner/ övning
 - ✓ Minst 1 set (omgång)
 - ✓ 2-3 tillfällen per vecka



UPPSALA
UNIVERSITET

Hjälp för screening om fysisk aktivitet?



AKADEMISKA
SJUKHUSET

- Mängd utövad fysisk aktivitet**

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfädd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

1	<input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid
2	<input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter
3	<input type="checkbox"/> 30–60 minuter (0,5–1 timme)
4	<input type="checkbox"/> 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
5	<input type="checkbox"/> 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
6	<input type="checkbox"/> Mer än 120 minuter (2 timmar)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 min åt gången).


1	<input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid
2	<input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter
3	<input type="checkbox"/> 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
4	<input type="checkbox"/> 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
5	<input type="checkbox"/> 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
6	<input type="checkbox"/> 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
7	<input type="checkbox"/> Mer än 300 minuter (5 timmar)

Socialstyrelsen
- Mängd stillasittande**


Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

<input type="checkbox"/> Så gott som hela dagen
<input type="checkbox"/> 13-15 timmar
<input type="checkbox"/> 10-12 timmar
<input type="checkbox"/> 7-9 timmar
<input type="checkbox"/> 4-6 timmar
<input type="checkbox"/> 1-3 timmar
<input type="checkbox"/> Aldrig

Nyutvecklad av Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa, GIH



UPPSALA
UNIVERSITET



AKADEMISKA
SJUKHUSET

FYSISK AKTIVITET

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?
Exempel: promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

Antal minuter per vecka:.....

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfädd?
Exempel: löpning, motionsgymnastik eller bollsport.


Antal minuter per vecka:.....

Fylls i av vårdpersonal:	
Vardagsmotion =	
Fysisk träning x 2 =	
Totalt antal aktivitetsminuter =	

Bedömning av totala aktivitetsminuter


■ ≥ 150 aktivitetsminuter per vecka, Ingen åtgärd

■ < 150 aktivitetsminuter per vecka, Rådgivande samtal och FaR. Uppmuntra alltid till minskat stillasittande.



UPPSALA
UNIVERSITET


Sammanfattning



AKADEMISKA
SJUKHUSET


- Fysisk aktivitet och träning bör vara en naturlig del i cancer vården
- Samma rekommendationer för fysisk aktivitet som personer utan cancerdiagnos
- Kontaktsjuksköterskan är nyckelperson i screeningen

Men vad händer efter remiss?
Vad kan vi erbjuda??



UPPSALA
UNIVERSITET

Arbetet pågår på många fronter!



AKADEMISKA
SJUKHUSET

- Vad kan införas i hälso- och sjukvården?
- Vad kan införas i friskvården?
- Hur kan vi samverka?



```

graph TD
    CR((Cancer-rehab)) --- FA((Fysisk aktivitet))
    CR --- NK((Näring och kost))
    CR --- SL((Symtom-lindring))
    CR --- AT((Alkohol och tobak))
    CR --- PH((Psykisk hälsa))
    CR --- LO((Lymf-ödem))
    CR --- ADL((ADL))
    CR --- SH((Sexuell hälsa))
  
```



UPPSALA
UNIVERSITET

Test av ny rutin på Akademiska



Patienter med **lymfom** som ska få behandling på **onkologkliniken**.

Kontaktsjuksköterskan screenar

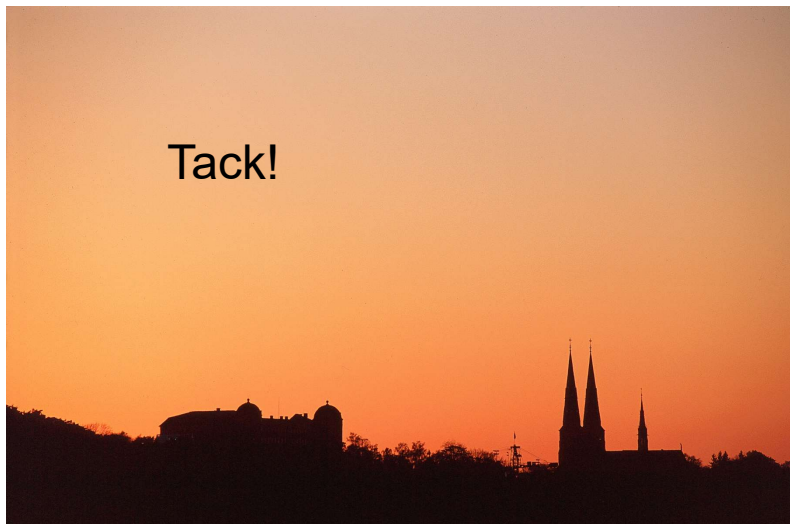


- Fysisk aktivitet på recept, FaR eller
- Remiss till fysioterapeut



1. Motiverande samtal om fysisk aktivitet
2. Tester
3. FaR och friskvårdlots *eller* träningsgrupp
4. Förnyade tester

Tack!



helena.igelstrom@neuro.uu.se