

Fysisk aktivitet ved myelomatose

Spesialfysioterapeut Elen Stokke
St. Olavs Hospital

Innhold

- Fysisk aktivitet
- Forsiktighetshensyn
- Aktivitetsråd

Hva vet vi om fysisk aktivitet ved kreft generelt?

Fysisk aktivitet er gunstig både under og etter behandling:

- Kan redusere bivirkninger av kreftbehandling.
- Effektivt mot smerter. Endorfiner frigjøres.
- Flytter fokus fra sykdommen til ressursene.
- Økt fysisk velvære
- Økt psykisk velvære

Hele kroppen får det bedre når du beveger deg.



Mer overskudd og energi

Lavere risiko for diabetes 2, hjerte- og karsykdom og slag

Søvnen blir bedre

Bedre konsentrasjonsevne

Du mestrer stress bedre

Mindre risiko for beinskjørhet

Risikoen for kreft reduseres

Immunforsvaret blir sterkere

Økt forbrenning

Du får sterkere hjerte

Bedre balanse og koordinasjon

Du orker mer på jobben

Kolesterolnivået blir sunnere

Mer muskler, mindre fett

Godt ved muskel- og skjelettplager

Mindre angst og depresjon

Ta deg tid til å være fysisk aktiv, minst 30 minutter hver dag. Du vil bokstavelig talt merke forbedringene på kroppen. Litt hver dag er bedre enn skippertak, og det er aldri for sent å begynne. Gå til jobben, ta trappen, sykle en tur om ettermiddagen. Finn aktiviteter som passer for deg, og jo mer du står på, jo bedre er det. Trenger du tips til å komme i gang? Se www.kreftforeningen.no/forebygg

Fysisk aktivitet og myelomatose: hva sier forskningen?

- Fysisk aktivitet og trening er gjennomførbart og trygt.
- Kan redusere fatigue og nedstemthet.
- Kan bidra til å forbedre livskvaliteten.
- Kan bedre muskelstyrke og kondisjon.
- Treningen bør tilpasses individuelt og bør ha et langtidsperspektiv.

Fysisk aktivitet ved myelomatose

- Få pasienter trener under/etter behandling.
- Mange hindres av plager som følge av sykdommen eller behandlingen, for eksempel:
 - Anemi
 - Smerte
 - Fatigue

Generelt forsiktig med *trening* ved:

- Infeksjon
- Feber
- Lav blodprosent

Forsiktighetshensyn

- Belastningssmerter
- Aktive bevegelser til smertegrensen
- Unngå immobilisering
- Hensiktsmessig løfteteknikk

Aktivitetsråd

- Er avhengig av:
 - Motivasjon
 - Fysisk form
 - Behandling
 - Bivirkninger
 - Hvor man er i behandlingsforløpet
- Rådene *vil og må* derfor variere!
- Vektbærende aktivitet er gullstandarden.

Hva må til for å kunne være fysisk aktiv?

Energiøkonomisering

Planlegging

Fleksibilitet

Fysioterapi på St.Olavs Hospital

Henvises til fysioterapi fra lege på poliklinikk eller sengepost.

- Veiledning/rådgivning
- Tilpasset øvelsesopplegg
- Oppmuntring til aktivitet
- Øvelser i basseng
- Kartlegging av smerte og smertelindrende tiltak
- Vurdering av lymfødem
- Henvisning videre

Referanser

- Jones, L.W., Courneya, K.S., Vallance, J.K.H. et al. Support Care Cancer (2004) 12: 780. doi:10.1007/s00520-004-0668-4
- Aktivitetshåndboka, 2008
- Gjerset m.fl. Treningslære, 2006, Gyldendal Norsk Forlag, Oslo
- Groeneveldt, L., Mein, G., Garrod, R., Jewell, A.P., Someren, K., Stephens, R., et al. A mixed exercise training programme is feasible and safe and may improve quality of life and muscle strength in multiple myeloma survivors. BMC Cancer (2013) 13, 31.
- Gan, J.H., Sim, C.Y.L., Santorelli, L.A. The effectiveness of exercise programmes in patients with multiple myeloma: A literature review. Critical Reviews in Oncology/Hematology 98 (2016) 275-289.
- Smith, L., McCourt, O., Henrich, M., et al. Multiple myeloma and physical activity: a scoping review. BMJ Open 2015;5:e009576. doi:10.1136/bmjopen-2015-009576
- Nasjonalt handlingsprogram med retningslinjer for diagnostikk, behandling og oppfølging av maligne blodsykdommer. Utgitt: 12/2015