

**FYSISK AKTIVITET
MYELOMATOSE SEMINAR
TROMSØ 17.10.16**

Spesialfysioterapeut

Merethe Monsen

UNN Tromsø

E-mail: merethe.monsen@unn.no



Fysisk aktivitet vs. trening

○ Fysisk aktivitet

- > Enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning av energiforbruket utover hvilenivå

○ Trening

- > Gjentakende, planlagt og strukturert fysisk aktivitet der målsettingen er å opprettholde eller forbedre den enkeltes fysiske form.

Hvorfor er fysisk aktivitet viktig

- ◉ Gunstig for hjerte og kretsløpet
 - > hjertemuskelene styrkes, blodtrykket senkes, sirkulasjon i hender og føtter øker.
- ◉ Fremmer vektreduksjon
 - > mindre slitasje på muskel og skjelettapparat, redusert risiko for hjerte- og karsykdommer.
- ◉ Mange gevinster ved fysisk aktivitet
 - > søvnregulerende, muskelstyrken økes, immunforsvaret styrkes, gir følelse av velvære, overskudd og bedre humør.

Globale anbefalinger

- 150 minutter i uken med moderat intensitet
eller
- 75 minutter i uken med høy intensitet
- 30 minutter om dagen. Kan deles opp i flere bolker igjennom dagen. Hver bolk bør være på minimum 10 minutter
- Øvelser for å øke muskelstyrke i store muskelgrupper bør gjennomføres minst x 2 ukentlig
- Økning i aktivitetsnivå utover dette vil gi en ytterligere helsegevinst

- Den norske befolkningen er jevn over for inaktive samt for stillesittende igjennom dagen
- Forskning viser at dette også er gjeldene for personer som har fått diagnosen Myelomatose. Dette både før, under og etter behandling.
- Kun 25 % av pasienter diagnostisert med Myelomatose er fysisk aktive ut fra de globale anbefalingene for fysisk aktivitet.

Hvorfor?

- Mye tyder på at pasientene ikke er tilstrekkelig informert, og trygge på hva de kan gjøre, og ikke bør gjøre av øvelser samt hvor mye de kan belaste.
- Ond sirkel
- Over 40 % av pasientene sier de ville vært mer aktive dersom de hadde fått tilbud om et tilpasset treningsopplegg

Hvordan komme i gang?

- ◉ Start med det enkle: Gå tur, om du er i form til dette.
- ◉ La bilen stå om du kan. Bruk beina.
- ◉ Gå i trapp
- ◉ Husarbeid og hagearbeid er også fysisk aktivitet. Tenk på totalbelastningen
- ◉ NB! Ta alltid hensyn til din generelle helsetilstand og eventuelle smerter.

Forsiktighetsregler ved fysisk aktivitet (varierer ut fra sykdomsutvikling)

- Unngå vridninger, brå bevegelser og tunge løft. Spesielt i kombinasjon.
- Belastning inntil smertegrense. Dette spesielt viktig dersom man har affeksjon av skjelettet
- Forbigående muskelverk etter trening er generelt sett ikke farlig
- NB! Akutt innsettende smerter i nakke/rygg, nedsatt kraft og førlighet i armer og eller bein.

Faktorer å ta hensyn til

- Dyspnoé – aktivitet til toleranse
- Beinsmerter - unngå frakturefare
- Feber – unngå høy intensitet
- Ataxi /svimmelhet – tilpass aktiviteten mht koordinasjon og balanse
- Kvalme – aktivitet til toleranse
- Fatigue – tilpasset aktivitet
- Kachexi – tilpasset aktivitet
- Blodprofil - tilpasset aktivitet

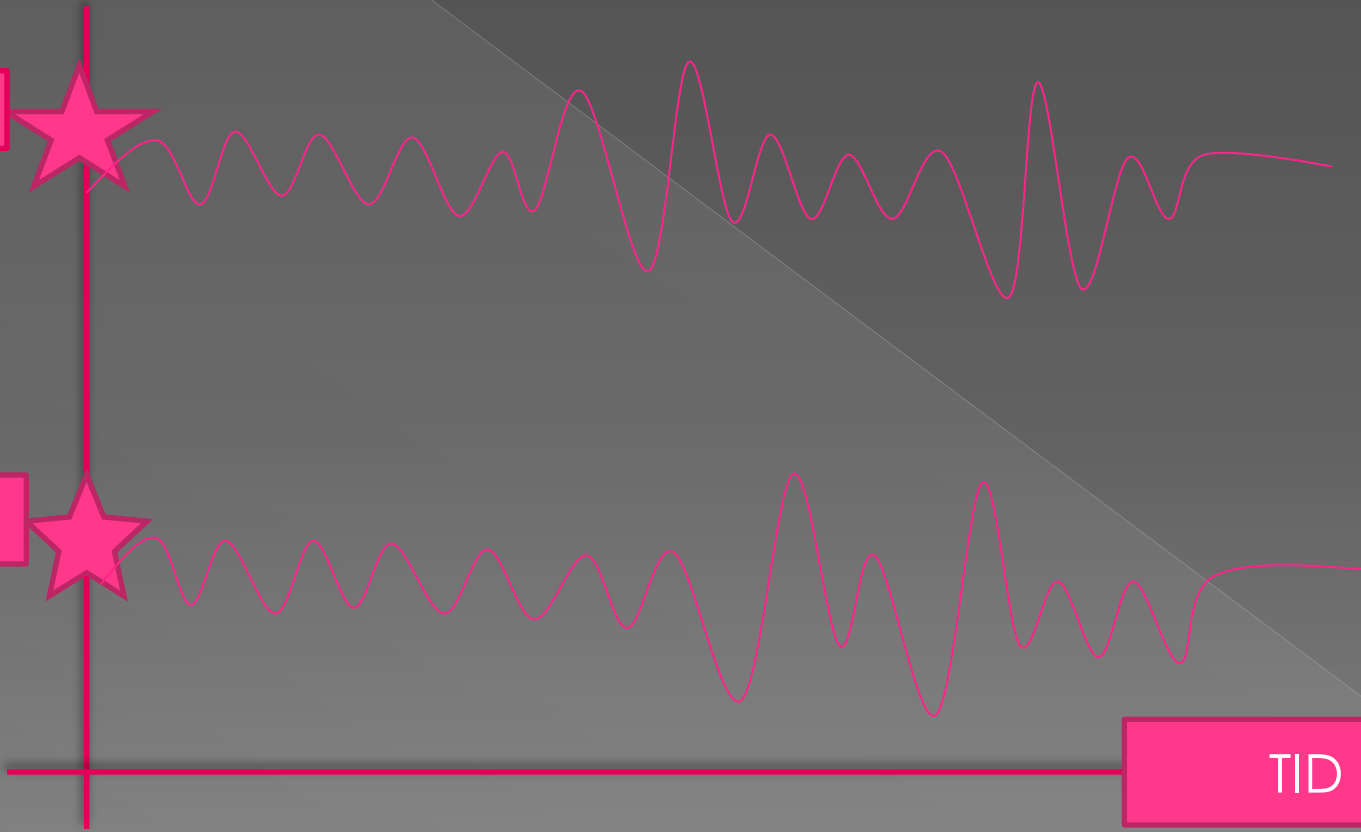
Energikurven

ENERGI

FØR

NÅ

TID



Motivasjon

- ◉ Lystbetonte aktiviteter
- ◉ Start i det små, bli god på det du gjør
→ Mestring
- ◉ Sosialt å trene sammen med noen
- ◉ Sett deg realistiske og overkommelige mål, både kortsiktige og langsiktige
- ◉ Aktivitetsdagbok, Dagsplan
- ◉ Belønning

ÄÄÄH, GLENTE Å POSTE
BILDE AV AT VI TRENTE
PÅ INSTA!

HERREGUD,
ER DU HELT MONGO
I HVET ELLER!?
HVORFOR TRENTE VI
DA!?

SKADA!



Fysisk aktivitet bidrar til:

- Fysisk aktivitet kan redusere flere av symptomene knyttet til diagnosen samt bivirkninger til behandlingen.
- F.eks:
 - > Opprettholde muskelstyrke og utholdenhet
 - > ↑ balanse → ↓ sjanse for fall og dertil bruddskader
 - > ↓ Avkalkning på skjelettet
 - > Unngå lungekomplikasjoner
 - > Bedre blodsirkulasjonen
 - > Motvirke Fatigue
 - > Redusere Angst og depresjon
 - > Redusere kvalme
 - > ↑ Økt livskvalitet

Fysisk aktivitet bidrar til:

- Studier har vist at trening med høy intensitet hos pasienter Myelomatose har positiv innvirkning på komponentene i blodet.
- De som regelmessig drev fysisk aktivitet hadde behov for mindre hyppige infusjoner enn de som ikke trente.
- Redusert høstetid på stamceller i forkant av HMAS behandling

Gode råd

- Lytt til kroppen
- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Belastning inntil smertegrense
- Lystbetont
- Velg aktiviteter som involverer flere og store muskelgrupper
- Avlastet trening (svømming, sykling, slynger)
- Hjelpemidler (korsett, staver, brodder, skinner m.m)

- ◉ Funksjonell styrketrening av store muskelgrupper i beina
- ◉ Vektbærende aktiviteter
- ◉ Avspenning
- ◉ Styrketrening dyp stabiliserende muskulatur rundt ryggspylen
- ◉ Styrketrening av interscapulær muskulatur.

- Dersom du klarer det: Velg aktiviteter som involverer store muskelgrupper:
 - F.eks. gange, ergometersykkel, stavgang,
- Daglig aktivitet. Helst vektbærende
- Moderat til høy intensitet. Individuell tilpasning
- Varighet: 15 – 60 min.
 - > NB! Tilpass til sykdomssituasjon, alder, og tidligere erfaring med trening/fysisk aktivitet

- ◉ Gradvis progresjon (intensitet, repetisjoner, belastning)
- ◉ Ikke øk den totale belastningen for fort, bli god der du er før du øker belastningen → mestringsfølelse

Fysioterapeuter kan bidra med:

- ◉ Informasjon om diagnosen knyttet opp mot fysisk aktivitet og anbefaling av trygge treningsøvelser ut fra sykdomsaktivitet.
- ◉ Funksjonsundersøkelse
- ◉ Individuelt tilpasset treningsprogram til hjemmebruk
- ◉ Tilpasset fysisk aktivitet i form av treningsprogram, individuell oppfølging og- eller gruppetrening

Mange utfordringer.....



Ny uke...



Nye muligheter!



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN