



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

Hreyfing og þjálfun í krabbameinsmeðferð



Hreyfing og þjálfun í krabbameinsmeðferð

Tegundir krabbameina eru margar og meðferðirnar við því mismunandi. Í sumum tilfellum er hún framkvæmd á göngudeild en stundum þarf einstaklingurinn að leggjast inn. Einstaklingar í lyfja- og/eða geislameðferð finna oft fyrir ýmsum aukaverkunum s.s. slappleika, kraftleysi, verkjum, dofa í útlimum og depurð. Þreyta er algeng aukaverkun, löng hvíld dregur þó ekki úr þreytu heldur getur þreytan aukist vegna áhrifa hreyfingarleysis á vöðvastyrk og þrek. Mikilvægt er að reyna að viðhalda þeim styrk sem þú hefur í upphafi meðferðar. Rannsóknir hafa sýnt að hreyfing meðan á lyfja- og/eða geislameðferð stendur bætir lífsgæði, dregur úr þreytu og styrkir ónæmiskerfið. Hreyfing getur auk þess dregið úr öðrum einkennum sem geta fylgt krabbameinsmeðferð eins og depurð og verkjum frá stoðkerfi. Ein leið til þess er að viðhalda þoli og styrk er með reglubundinni hreyfingu. Aðferðin skiptir ekki öllu máli, heldur að þú gerir eitthvað alla daga.

Æfingarnar eiga að miðast við ástand hvers og eins, getu og dagsform hverju sinni. Á meðan á innlögn stendur mun sjúkráþjálfari ráðleggja þér um hæfilegt álag.

Til að byrja með getur verið nóg að gera æfingar í rúmi eða sitjandi á stökk. Betra er þá að þjálfari í stuttan tíma og oftár á dag með hvíld á milli. Til að bæta þrek og styrk þarf að auka álagið og þjálfunartíma svo að ekki verði stöðnun í þjálfuninni. Einstaklingsbundið er hvort það er raunhæft á meðan á meðferð stendur.

Mikilvægt er að fara eftir því hvernig þér líður á hverjum tíma og miða álagið við það. Gott er hafa í huga hversu mikla orku þú hefur í upphafi dags og hvernig þú vilt nýta hana.

Við hreyfingu er eðlilegt að finna fyrir þreytu, örari hjartslætti, hraðari öndun og auknum hita. Svitamyndun er stundum meiri en þú hefur þekkt áður.

Óeðlilegt er að finna fyrir mjög hröðum eða óreglulegum hjartslætti, mjög mikilli mæði, brjóstverk, svima, sjóntruflunum og ógleði.

Áhrif langvarandi legu

Skert þol, minni styrkur, vöðvarýrnun og aukin þreyta

- Með mikilli rúmlegu og lítilli hreyfingu minnkar þrek og vöðvarnir rýrna. Þar af leiðandi minnkar hæfni líkamans til að takast á við krefjandi aðstæður. Þannig er líkaminn ekki eins vel undir það búinn til að takast á við næstu krabbameinsmeðferð.

Skert lungnastarfsemi

- Langvarandi legu fylgir oft grynri öndun. Það eykur hættuna á lungnabólgu.

Ruglað svefnmynstur

- Að liggja mikið fyrir eða sofa yfir daginn getur haft slæm áhrif á nætursvefninn. Það getur aukið á þreytu næsta dag. Reyndu að vera á fótum og leggja þig frekar reglulega.

Aukin hætta á blóðtappa

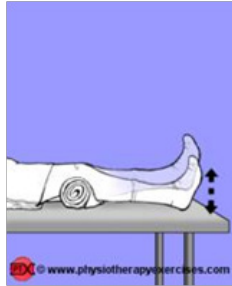
- Hreyfingarleysi eykur líkur á myndun blóðtappa. Oftast myndast blóðtappar í æðum fótleggja og er því mikilvægt að ganga eða gera blóðrásaukandi æfingar (sjá næstu síðu)

Ekki gleyma að það að viðhalda því sem þú hefur er árangur !

Blóðrásaukandi æfingar



Kreppa og rétta ökkla



Rétta úr hné með púða undir hné

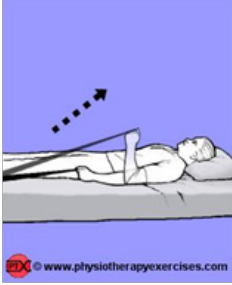


Draga hæl að rassi

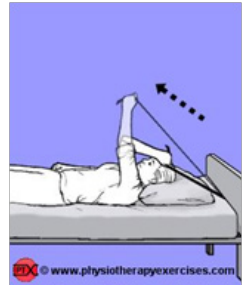
Styrkjandi æfingar (sitjandi/standandi)



Lyfta rassinum frá dýnunni



Beygja olnboga
(með eða án teygju)



Rétta úr olnboga
(með eða án teygju)



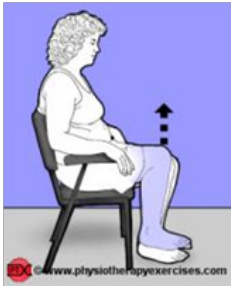
Lyfta tám frá gólfi



Lyfta hælum frá gólfi



Rétta úr hné sitjandi



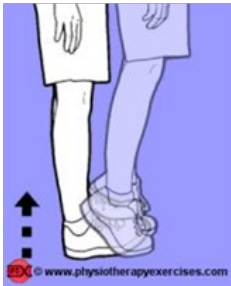
"Ganga" á staðnum



Lyfta handlegg upp



Draga handlegg aftur



Lyfta þér upp á tær



Ganga á staðnum



Beygja hné. Hæll í átt að rassi



Standa upp og setjast niður



Stigaganga



Hliðarganga

Þínar æfingar

Hve oft á dag á að gera allar æfingarnar _____

Merktu inn kross í dálkinn hér að neðan fyrir hvert skipti sem þú gerir æfingar þínar sem hakað er í hér að framan.

Dagsetning	Æfingar framkvæmdar. Merktu kross hér.

Dagsetning	Æfingar framkvæmdar. Merktu kross hér.

Ganga

Ganga er góð þjálfun til að auka styrk og þol. Hún er ein allra besta leiðin til að ná upp þreki. Ganga eykur öndun og blóðrás, styrkir bein og bætir meltinguna. Þó að þú sért veikburða og finnst þú ekki hafa kraft til að fara fram úr, þá er samt mikilvægt að reyna að setjast á rúmstokkinn nokkrum sinnum yfir daginn og reyna jafnvel að standa á fætur. Þegar þú styrkist meira má byrja að ganga smá spöl með aðstoð starfsfólks eða með göngugrind. Betra er að fara oftar yfir daginn og styttra í einu en að fara eina langa ferð á dag. Eftir að meðferð lýkur er hreyfing mikilvægur þáttur. Hún er nauðsynlegur hlutur af því ferli að ná aftur fyrri starfsorku og draga úr langvinnum og síðbúnum áhrifum meðferðar. Hreyfing minnkar auk þess líkurnar á að aðrir fylgikvillar þróist í kjölfarið.

Gangi þér vel!

ÚTGEFANDI:
SJÚKRAPJÁLFUN, LANDSPÍTALI HRINGBRAUT

RITSTJÓRI:
ÁSA DAGNÝ GUNNARSDÓTTIR

ÁBYRGÐARMAÐUR:
RAGNHEIÐUR S. EINARSDÓTTIR

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC