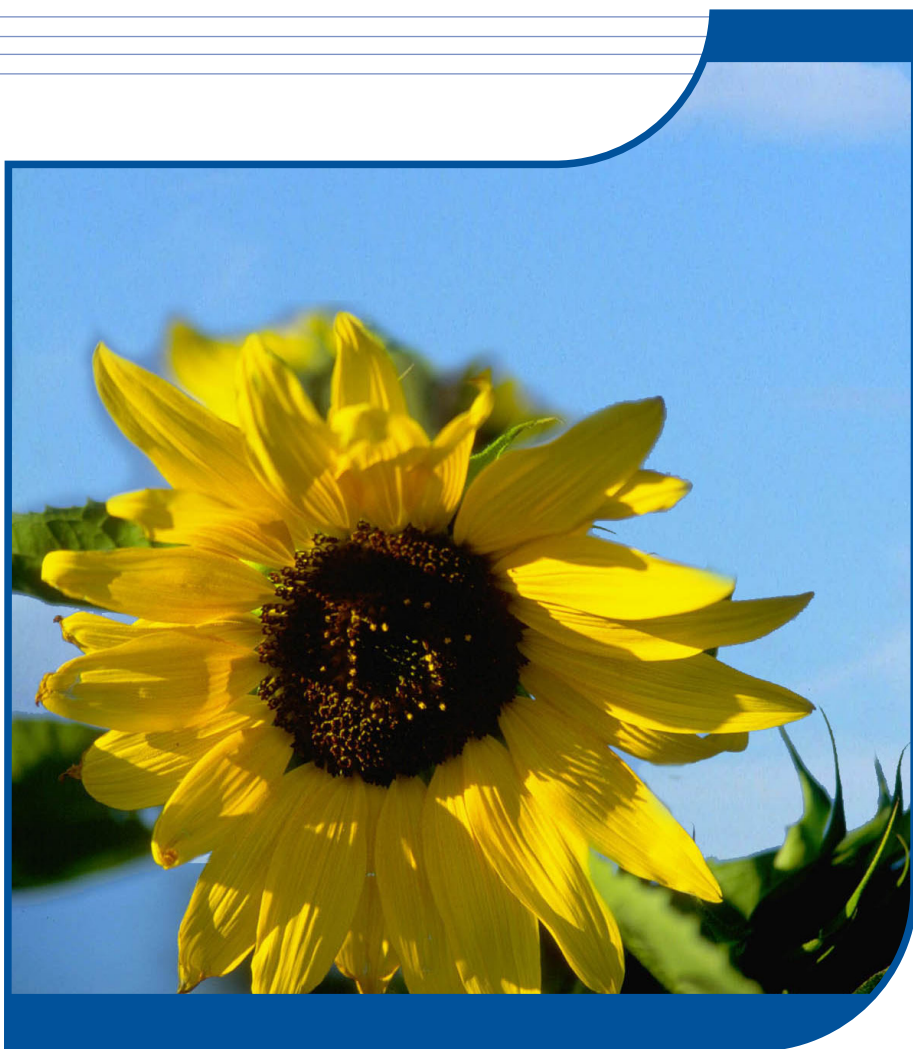




LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

LYFLÆKNINGASVIÐ

Hreyfing og þjálfun í krabbameinsmeðferð



Hreyfing og þjálfun í krabbameinsmeðferð

Þreyta er aukaverkun sem hrjáir um 70% þeirra sem gangast undir lyfja- og/eða geislameðferð og getur haft mikil áhrif á fólk. Löng hvíld dregur þó ekki úr þreytu heldur getur þreytan beinlínis aukist vegna áhrifa hreyfingarleysis á vöðvastyrk og þrek. Því er mikilvægt að sporna við þreytu. Eina leiðin til þess er að viðhalda þoli og styrk með reglubundinni þjálfun. Auk þess getur hreyfing dregið úr öðrum einkennum sem geta fylgt krabbameinsmeðferð eins og depurð og verkjum frá stoðkerfi.

Rannsóknir hafa sýnt að hreyfing meðan á lyfjameðferð stendur bætir lífsgæði, dregur úr þreytu, styrkir ónæmiskerfið og eykur þannig lækningarlíkur. Mestu máli skiptir að leggja áherslu á að viðhalda þoli og styrk.

Æfingarnar eiga að miðast við getu og ástand hvers og eins og sjúkraþjálfarinn þinn mun sjá til þess að álag æfinga sé hæfilegt.

Til að byrja með getur verið nóg að gera æfingar í eða við rúmið. Betra er þá að þjálfari í stuttan tíma og oftár á dag með hvíld á milli. Þegar þrek og styrkur aukast þarf að auka álagið og þjálfunartíma svo að ekki verði stöðnun í þjálfuninni.

Mikilvægt er að fara eftir því hvernig þér líður á hverjum tíma og miða álagið við það.

Eðlilegt er að finna fyrir þreytu, örari hjartslætti, hraðari öndun og hita í þjálfuninni.

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

Áhrif langvarandi legu

Minnkað þol, minni styrkur, minni vöðvamassi og aukin þreyta

- Með mikilli rúmlegu og lítilli hreyfingu minnkar þrek og vöðvamassi líkamans. Þar af leiðandi minnkar hæfni líkamans til að takast á við krefjandi aðstæður. Þannig verður líkaminn ver undir það búinn til að takast á við þreytu sem fylgir krabbameinsmeðferð.

Skert lungnastarfsemi

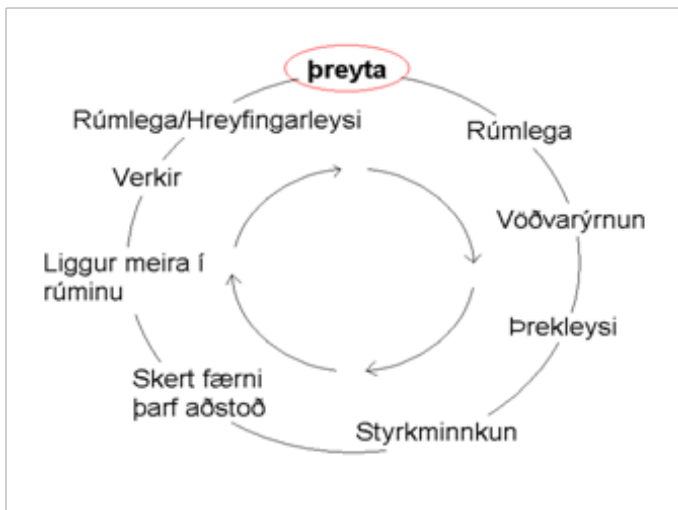
- Langvarandi lega veldur því að öndun verður grynri. Grunn öndun getur valdið mæði og þreytuþilfinningu.

Ruglað svefnmynstur

- Það getur haft slæm áhrif á nætursvefninn að liggja of mikið í rúminu eða sofa mikið yfir daginn og getur aukið á þreytu næsta dag.

Aukin hætta á blóðtappa

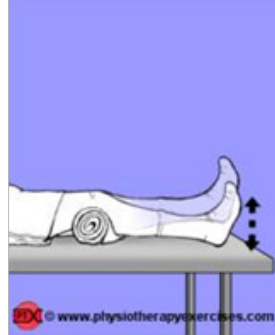
- Hreyfingarleysi eykur líkur á myndun blóðtappa. Oftast myndast blóðtappar í æðum fótleggja og er því mikilvægt að ganga eða kreppa og rétta úr öklum reglulega.



Æfingar sem gera á liggjandi



Kreppa og rétta ökkla



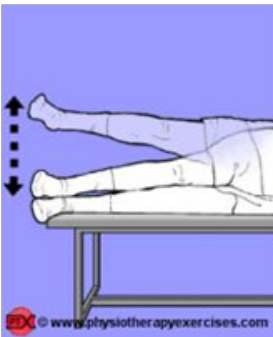
Rétta úr hné með púða undir hné



Lyfta rassinum frá dýnunni



Draga hæl að rassi



Liggja á hliðinni og lyfta fæti



Draga fótlegg til hliðar

Æfingar sem gera á sitjandi



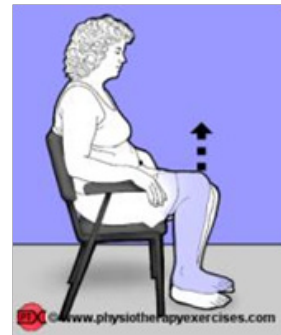
Lyfta hælum frá gólfi



Lyfta tám frá gólfi

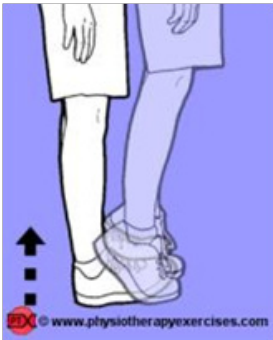


Rétta úr hné sitjandi.



Lyfta iljum frá gólfi sitt á hvað

Æfingar sem gera á standandi



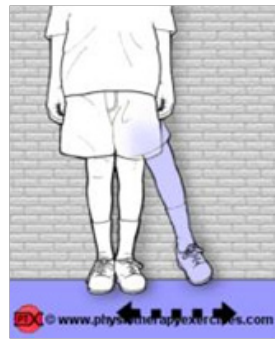
Lyfta hælum frá gólfi



Ganga á staðnum



Beygja hné. Hæll í átt að rassi



Lyfta fæti til hliðar



Standa upp og setjast niður



Ganga í stiga

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 bætur 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:
LANDSPÍTALI
LYFLÆKNINGASVIÐ
SJÚKRAPJÁLFUN H

RITSTJÓRI:
HANNES BJARNI HANNESSON

ÁBYRGÐARMAÐUR:
RAGNHEIÐUR EINARSDÓTTIR
YFIRSJÚKRAPJÁLFARI

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC