

Fysisk aktivitet

1. At have det godt gennem fysisk aktivitet

Forskning har vist at der er en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og reduceret risiko for tyktarmskræft. Selv moderat fysisk aktivitet er vist sammenhængende med reduceret risiko.

Fysisk aktivitet efter en kræftdiagnose har mange fordele, herunder forbedring af livskvalitet, immunforsvar, kropsopfattelse, kondition og mindre træthed, færre smerter og generelt bedre mentalt helbred med mindre angst, stress og depression. Derudover har fysisk aktivitet mange andre sundhedsmæssige fordele, såsom at reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme og diabetes, samt at hjælpe de fleste med at føle sig bedre tilpas.

Lidt motion er bedre end ingenting og du kan sagtens begynde at motionere, selvom du ikke har motioneret inden du fik kræft.

De fleste mennesker synes, det er meget lettere på lang sigt at blive ved med at lave aktiviteter, hvis det er aktiviteter, de godt kan lide. Det er vigtigt at vælge aktiviteter, der kan passe ind i en normal dagligdag, og det er godt at tænke på bevægelse som en mulighed og ikke som noget, der er besværligt. Du må som udgangspunkt motionere så meget du kan og vil, og det anbefales at træningsplaner er

individuel tilrettelagte. Det er vanskeligt at give retningslinjer for træningsformen, men det er vist at progressiv konditionstræning med fordel kan kombineres med styrketræning.

2. Fysisk aktivitet som en del af det daglige liv

Enhver aktivitet, der udføres som en del af den normale daglige rutine, kan bruges til at øge det fysiske aktivitetsniveau og gavne sundheden.

Daglige aktiviteter kunne være:

- At lave havearbejde i stedet for at se tv
- At gå op ad trappen i stedet for at bruge elevatoren
- At lave husligt arbejde, såsom at støvsuge, feje eller vaske bilen
- At parkere bilen lidt længere væk fra supermarkedet og gå den ekstra afstand.

3. Træning og fysisk aktivitet

3.1 Planlagt fysisk aktivitet

Der er tre typer planlagte aktiviteter, der kan hjælpe med at forbedre din sundhed og fysiske form:

a) Aerobe aktiviteter

Disse aktiviteter øger hjerterytmen og hjælper med at forbedre den generelle fysiske tilstand.

Eksempler er vandreture, golfspil, tennis, løb, cykling og dans.

b) Styrketræning

Disse øvelser hjælper med at opbygge muskler eller forhindre muskeltab. For at undgå skader, er det vigtigt at udføre dem korrekt.

Det er en god idé at få råd fra en professionel om, hvordan man kommer i gang, fx fra en fysioterapeut, træningsfysiolog eller en personlig træner. Det kan også være gavnligt at bruge elastikker eller lette vægte derhjemme

c) Strækøvelser

Disse øvelser hjælper med til at forbedre smidigheden. Den fagperson, der hjælper dig med styrketræning, kan også vise dig strækøvelser. Målet er at arbejde hen imod aerob træning på et moderat niveau, såsom en hurtig gåtur i 30 minutter om dagen, mindst 5 gange om ugen. Styrketræning (for at øge muskelstyrken) anbefales også 2-3 gange om ugen. Det kan tage flere måneder om at opbygge dette aktivitetsniveau.

Husk:

- Lidt er bedre end intet
- Mere er generelt bedre end mindre, MEN
- Start langsomt ud og forøg langsomt

3.2 Hvornår man ikke skal træne

Det anbefales ikke at træne i følgende situationer:

- Ved midlertidig mindre sygdom, såsom forkølelse eller en virusinfektion, eller hvis man er lidt sløj udover sædvanligt
- Ved brystsmerter
- Ved usædvanlig træthed og/eller muskelsvaghed
- Ved gentagne smerter eller kramper i benene
- Ved nyopståede smerter i knogler, ryg eller hals/nakke
- Ved opkast (indenfor de seneste 24-36 timer)

- Ved følelse af desorientering eller forvirring
- Ved svimmelhed, sløret syn eller svaghed
- Ved pludselig indtræden af vejrtrækningsproblemer
- Ved sår på fødder eller ankler, der ikke vil hele eller
- Ved anden usædvanlig følelse.

Det anbefales at søge læge ved de ovennævnte symptomer.

3.3 Træning og sikkerhed

Det kan være en hjælp i forbindelse med træning at tænke på følgende:

- At have løstsiddende og behageligt tøj på
- At have lukkede sko på, der passer i størrelsen
- At have en vandflaske og drikke rigeligt vand før, under og efter motion
- At bruge solcreme og solhat ved udendørs aktiviteter
- At træne i et lokale med god udluftning og undgå at blive overophedet.
- Ved aktiviteter midt på dagen udendørs at sørge for at gøre det i skyggen, og indendørs at sørge for, der er åbne vinduer og/eller air condition
- At starte og slutte hver træningssession langsomt
- At stoppe hvis noget føles forkert

Efter de første par træninger kan personer, der ikke har været aktive i nogen tid, opleve let muskelømhed. Det er normalt og vil forsvinde. Det kan mindskes ved:

- At starte hver træning langsomt
- At lave nedkølingsøvelser (som langsom gang eller let udstrækning)

Hvis du oplever en af de følgende tilstande, mens du træner, skal du stoppe med det samme og søge lægehjælp:

- Brystsmerter, pressende fornemmelse, følelse af tyngde eller prikkende fornemmelse i dine arme
- Ustabile, hurtige eller flimrende hjerteslag
- Enhver anden usædvanlig følelse, såsom svimmelhed

Referencer:

Information om fysisk aktivitet er tilpasset information fra Kræftens Bekæmpelse (Hvad må jeg? Retningslinjer for motion og træning, når du har kræft:

Sundhedsstyrelsen (Effekter af fysisk træning:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/fysisk-aktivitet/retningslinjer-for-motion-nar-du-har-kræft/>

Fysisk aktivitet som behandling:

<https://www.sst.dk/da/viden/fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-som-behandling>

Samt information fra Danish Colorectal Cancer Group (dccg.dk).