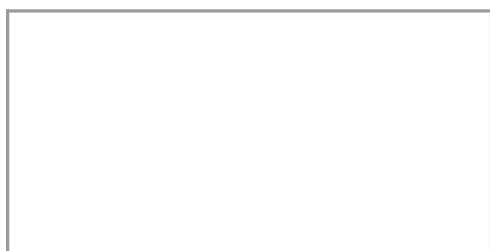




[Att leva med cancer](#)

Det är vanligt att du rör på dig mindre och vill vila mer om du har cancer och går igenom olika behandlingar. Du kan behöva vila ibland, men du mår ofta bättre av att försöka röra på dig och gärna även träna. Undvik för mycket stillasittande. Då fungerar kroppen bättre och du blir starkare, får bättre balans och mer ork.



Fysisk aktivitet vid cancer kan ge dig styrka att orka med behandling och kan även hjälpa dig att bli fri från cancer. Att röra på sig är inte skadligt.

Video: <https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/74CCNK7YTF?theme=>

Fysisk aktivitet vid cancer kan ge dig styrka att orka med behandling och kan även hjälpa dig att bli fri från cancer. Att röra på sig är inte skadligt.

Du kan oftast fortsätta med mer krävande aktiviteter om du gillar det, men viss anpassning kan behövas. Är du van vid hård träning kan du behöva sänka tempot eller korta ner sträckan för att känna efter vad som är lagom. Kroppen kan reagera annorlunda mot före cancer, både på grund av sjukdomen och av behandlingen.

Många som får cancer beskriver att de känner sig trötta på ett sätt som de inte känner igen sedan tidigare. Det är en trötthet som inte går att vila bort och som kallas cancerrelaterad fatigue. Fysisk aktivitet är viktig för att motverka den sortens trötthet. Men ibland kan tröttheten till exempel bero på blodbrist eller depression och då kan man behöva behandling mot det.

Vilken typ av fysisk aktivitet som är bäst för dig beror på vad du tycker om att göra och vad du är van vid sedan tidigare. Det beror också på vilken sjukdom du har och vilken behandling du får. Det går ofta lättare om du börjar med något som du tycker om.

Det kan hända att du under vissa perioder inte har några problem med att orka det du vill. Men ibland kan du behöva börja med enkla rörelser och små utmaningar för att sedan öka träningen efter hand.

Du kan prata med din sjuksköterska eller läkare om du har frågor om fysisk aktivitet och träning. Tips och råd som är anpassade till dina förutsättningar kan du få av en fysioterapeut eller sjukgymnast.

När du vill börja röra på dig mer är det bra att först sätta upp realistiska mål.

Är du väldigt trött och sitter eller ligger långa tider, kan du behöva bryta ditt stillasittande bara en kort stund. Att röra på dig lite är en bra början. Sedan kan du försöka vara fysiskt aktiv korta stunder flera gånger om dagen. På samma sätt är det bra att öka din aktivitet stegvis även om du redan är aktiv. Sätt upp delmål som gör att du känner att du utvecklas.

Det kan vara svårt att komma igång igen om du har vilat mycket under en period. Om du känner dig tröttare när du rör på dig kan det bero på att konditionen har blivit sämre. Då behöver du hitta en bra balans mellan aktivitet och vila. Börjar du träna för hårt ökar risken för skador.

Fysisk aktivitet brukar göra att du mår bättre både direkt efter du varit aktiv och på längre sikt. Det kan underlätta om du skaffar dig rutiner och fasta tider. Kanske kan du hitta någon att träna tillsammans med.

Under cytostatikabehandling är det vanligt att blodvärden påverkas. Hur mycket de påverkas beror bland annat på vilken typ av behandling du får.

Det brukar inte finnas några skäl att undvika ansträngning helt även om du har lågt blodvärde, alltså en låg halt i blodet av hemoglobin som förkortas Hb. Du kan också behöva anpassa din träning om du är mycket infektiöskänslig. Känner du dig trött och orkar mindre kan du fortsätta vara aktiv, men kanske behöver du sänka intensiteten. Fråga då din läkare, sjuksköterska eller fysioterapeut om vilken träning som passar bäst för dig.

Det är inte försent att komma igång efteråt om du inte har varit aktiv eller tränat under behandlingstiden. Även då ska du öka träningen stegvis eftersom risken för översträngning och skador blir större om du börjar för hårt.

När du känner att du orkar mer kan du följa de allmänna råden om fysisk aktivitet.

Vilken form av träning du väljer spelar inte så stor roll. Det är viktigt är att träningen blir regelbunden, helst några gånger i veckan.

För att din hälsa ska bli bättre räcker det med promenader eller någon annan fysisk aktivitet som är måttligt intensiv. Dessutom rekommenderas även styrketräning två till tre gånger i veckan.

Vad som är måttlig intensitet varierar från person till person och beror på hur aktiv du är. Det ska kännas något ansträngande och pulsen ska öka. För vissa innebär det en långsam promenad, men om du är vältränad behöver du kanske jogga för att det ska vara måttligt ansträngande. En beskrivning av måttlig intensitet är att du klarar av att prata samtidigt som du är aktiv.

Ett rekommenderat mål är att vara fysiskt aktiv under två och en halv timme i veckan fördelat på flera dagar. Det blir lite drygt 20 minuter om dagen om du fördelar tiden på alla dagar i veckan. Men kom ihåg att all rörelse räknas och att hälsan blir bättre av rörelsepauser om du sitter stilla mycket.

Du kan till exempel passa på att gå några hållplatser om du ska åka buss och ta trapporna i stället för hiss. Det ger även bra fysisk träning att arbeta i trädgården, skotta snö, dammsuga eller cykla regelbundet.

Styrketräning kan vara övningar du gör hemma eller på ett gym.

På vissa sjukhus och vårdcentraler finns det grupper som du kan träna med. Det kan vara till hjälp om du känner dig osäker på vad du klarar av.

Utsätt inte kroppen för stor ansträngning om du har en pågående infektion.

Som hjälp kan du ibland också få [fysisk aktivitet på recept, FaR](#). Det skrivs ut av en läkare, sjuksköterska eller

fysioterapeut. På receptet står vilken slags aktivitet som är ordinerad, exempelvis konditionsträning eller styrketräning. Det står också om det finns något speciellt du bör undvika. Den överenskomna aktiviteten kan till exempel vara stavgång, cykelturer eller styrketräning. Hur det har gått ska sedan följas upp av den som har skrivit receptet.

Aktiviteter som du får på recept finns oftast utanför sjukvården och kostnaderna ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. Men en del föreningar och andra som ordnar friskvårdsaktiviteter erbjuder ett lägre pris för deltagare med recept. Vissa arbetsgivare bekostar en del av träningen. Om du har cancer kan det finnas fonder att söka ekonomisk hjälp från för att kunna träna.



En fysioterapeut kan hjälpa dig med att anpassa din träning eller att komma igång med den.

Behöver du hjälp med att anpassa din träning eller att komma igång kan du kontakta en fysioterapeut. Så länge du har tätare kontakt med vården kan du rådgöra med en läkare eller sjuksköterska om vem du ska kontakta. Du kan kontakta en fysioterapeut genom att själv ringa och beställa tid. Ibland kan du behöva en remiss från en läkare. Vilken fysioterapi som kräver remiss kan variera beroende på vilken region du bor i.

En fysioterapeut kan du träffa antingen på sjukhuset där du får behandling, på en vårdcentral eller på en privat mottagning. På cancerkliniker finns det ofta fysioterapeuter som har specialkunskaper om cancersjukdomar. Om du vill gå hos en fysioterapeut på en vårdcentral eller privat mottagning är det bra om en sjuksköterska eller läkare på sjukhuset skriver en remiss. Då vet fysioterapeuten om det är något speciellt hen behöver ta hänsyn till på grund av din cancersjukdom.

Du kan även få hjälp av en fysioterapeut om du har andra besvär som till exempel följande:

- smärta och stelhet
- illamående
- oro
- svullnad
- värmevallningar
- andningsbesvär.

Det finns läkemedel som kan hjälpa om du har ont på grund av din cancersjukdom eller de behandlingar du får. Men du kan även få råd och hjälp hos en fysioterapeut.

Stelhet och smärta kan höra ihop. När du försöker röra dig efter en operation eller om du inte rört dig alls på ett tag kan det göra ont. Strålbehandling kan orsaka stelhet, framför allt om en led i kroppen har strålats och det gör ont ibland. Om du känner smärta leder det lätt till att du rör dig mindre och blir stelare. Smärta kan också ge en ändrad kroppshållning och belastning som gör att du får ont i andra delar av kroppen.

Du kan få övningar som tränar styrka och rörlighet att göra enligt ett program. Övningarna hjälper till att stödja skelett och leder. Träning kan också förbättra balansen. Du klarar bättre av den vardagliga belastningen som kroppen utsätts för om du använder dina muskler och gör övningar.

Av samma anledning är det bra att behålla eller öka din rörlighet. Det kan du göra genom övningar då du gör stora eller små rörelser i lederna. Ibland kan du även behöva göra töjningsövningar om muskler eller andra vävnader kring

lederna är strama.

Besvär med värk och stelhet i lederna är ibland svårast på morgonen och efter att du har suttit stilla. Då kan det vara bra att exempelvis göra töjningsövningar innan dina vanliga vardagsaktiviteter börjar. Det hjälper till att öka blodgenomströmningen och musklerna blir lite mjukare.

Ofta kan besvären med morgonstelhet kännas mindre när du väl har kommit igång under dagen och är i rörelse.

Du kan även få hjälp mot smärta och stelhet genom att träna avspänning och att öva dig i kroppskännedom. Det kan ske individuellt eller i grupp.

Stelhet efter strålbehandling går till viss del att förebygga genom ett rörelseprogram som du gör redan före eller under perioden för behandling. Stelhet i den del av kroppen som strålats får du framför allt om du tidigare är opererad på samma ställe och om en led har strålats. Stelheten kan uppstå någon månad eller ännu senare efter behandlingen och beror på att vävnaden har dragit ihop sig när den har läkt efter strålningen.

Rörelseprogrammet kan till exempel hjälpa om du har bröstcancer och axelleden riskerar att bli stel. Det kan också hjälpa om du har cancer i munnen, svalget eller strupen så att käklederna riskerar att bli stela. Det är viktigt att du fortsätter att träna rörligheten eftersom vävnaderna kan bli stelare framöver.

Du kan kontakta en fysioterapeut om du blir stel i leder ett tag efter att strålbehandlingen är avslutad. Hen kan ge råd och förslag på övningar för att förbättra rörligheten.

[Tens](#) är en förkortning av transkutan elektrisk nervstimulering. Det innebär att elektroder fästs på huden och kopplas med sladdar till en dosa som ger svaga elektriska impulser. På så sätt aktiveras kroppens eget smärtlindringssystem. Du kan använda tens stora delar av dagen och du sköter behandlingen själv när du har fått hjälp att prova ut den.

Massage kan vara en behaglig behandling som ger en stunds välbefinnande. Musklerna och lederna mjukas upp så att du får bättre blodgenomströmning och blir mindre stel, vilket i sin tur kan göra att du får mindre ont.

Massage kan du få hos massörer och ibland av en fysioterapeut i kombination med annan behandling eller träning.

Du kan använda rollator, kryckkäppar eller gåbord för avlastning och smärtlindring om det gör ont när du går. Att sitta eller ligga stilla ökar ofta smärtan, medan rörelse och fysisk aktivitet minskar den.

För att få prova ut gånghjälpmedel behöver du kontakta en fysioterapeut eller en arbetsterapeut.

Illamående är fortfarande en ganska vanlig biverkning om du exempelvis behandlas med cytostatika. Det finns många bra läkemedel som motverkar illamående och kräkningar. Du kan ibland känna dig mindre illamående om du gör avspänningsövningar eller rör på dig, till exempel tar en promenad utomhus.

Vid vissa sorters illamående kan du till exempel pröva akupunktur, eller tensbehandling.

Vissa cytostatikabehandlingar kan ge känselrubbingar, så kallad neuropati.

Du kan känna stickningar och domningar, men även smärta och svaghet i musklerna. Ibland kan du även få svullnader. Det är viktigt att du berättar det för din sjuksköterska eller läkare om du har dessa besvär, eftersom du då kan behöva få din behandling ändrad.

Fysisk aktivitet kan hjälpa mot känselrubbingar. Det kan vara bättre att cykla än att promenera, eller att dela upp promenaden med pauser emellan. Eftersom marken kan vara ojämn utomhus är ett alternativ att gå på gångband inomhus. Du kan även behöva träna balans och rörlighet och göra töjningsövningar.

Du kan lindra besvären genom att till exempel pröva stödstrumpor. Du kan även pröva med lätt massage under fotsulorna eller använda tens på benet ovanför det ställe där din känsel har förändrats.

Ibland kan du ha nytta av inlägg i skorna eller någon form av gånghjälpmedel för att lättare kunna vara fysiskt aktiv.

Det går inte att bli av med besvären med hjälp av dessa behandlingar. Men de kan göra att du känner dig bättre och att vardagen känns lättare.

Du kan få besvär med svettningar och vallningar om du får hormonbehandling. Det får du till exempel om du har bröstcancer eller prostatacancer. Genom fysisk aktivitet och att röra på dig kan du må bättre.

[Avspänningsövningar](#) kan också hjälpa. Det finns olika typer av avspänning som kan passa.

Akupunktur kan också lindra vallningar och svettningar. Många som blir hjälpta av akupunktur säger att även sömnen blir mycket bättre. Det kan underlätta vardagslivet och ge bättre livskvalitet.

Andningsgymnastik kan hjälpa om du har problem med andningen och har mycket slem som du behöver hosta upp. Det är bra att försöka sitta upp om du ligger i sängen mycket och att röra på dig om du sitter stilla mycket.

Ibland kan du få en så kallad ventil eller liknande som du andas ut i så att det blir motstånd vid utandningen. Då kan du använda lungorna bättre och det blir också lättare att hosta upp slem. Ibland kan du också få andas in läkemedel genom munnen för att vidga luftvägarna.

Det kan vara lättare att andas om du har en rollator att hålla i om du är andfådd och har svårt att få tillräckligt med luft när du går. Andningen kan också underlättas om du lutar armarna mot knäna eller mot ett bord när du sitter eller står.

När du opereras eller får strålbehandling kan du få [lymfödem](#), det vill säga svullnader i kroppen som beror på att lymfvätska samlats där. Du kan i vissa fall få lymfödem i armen efter att ha fått behandling mot bröstcancer, men lymfödem kan även utvecklas i andra kroppsdelar.

Utöver svullnader kan du få domningar och en känsla av tyngd och spänningar i kroppsdelen. Du kan även känna dig stel och svag, ibland även få värk. Det går oftast inte att bli helt frisk från lymfödem, men om besvären upptäcks tidigt och du får behandling kan besvären minska betydligt.

Den vanligaste behandlingen är så kallad kompression. Det innebär att vävnaderna kring lymfödemet trycks samman med hjälp av kompressionsstrumpor. Som tillägg till kompressionsbehandlingen kan du få manuellt lymfdränage eller behandling med en lymfpulsator. Den här sortens behandlingar får du av fysioterapeuter som har särskild utbildning i lymfterapi.

Träning ökar inte risken att få lymfödem. När du styrketränar är det som alltid viktigt att börja med lättare belastning så att kroppen vänjer sig innan du ökar belastningen. Samma råd gäller om du redan har fått lymfödem. Du kan själv välja om du vill ha kompressionsstrumpan på under träningen eller inte, men det är viktigt att ta på den direkt efter.

Senast uppdaterad:

2023-03-27

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Anna Johnsson, fysioterapeut, Cancerrehabiliteringsmottagningen, Skånes universitetssjukhus, Lund

Fotograf:

Juliana Wiklund Emmali Anséus, 1177.se, nationella redaktionen

Filmproducent, produktionsår 2024:

Studio Kupol

Praktiskt stöd vid cancer är sådant som gör att du kan fungera i din tillvaro. Exempel är olika hjälpmedel, anpassning av bostaden eller färdtjänst.

Ditt hjälpmedel ska passa dig och dina behov. Här kan du läsa om hur det går till att få olika typer av hjälpmedel genom vården. Du kan också läsa om hur du köper ett hjälpmedel själv.

Du som har ont i ryggen, axlarna och nacken kan få behandling med fysioterapi. Då kan du få hjälp med dina besvär, ofta med hjälp av rörelse och träning i olika former. Du kan också få hjälp med att förändra dina levnadsvanor.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).