

Fysisk aktivitet och träning under cancerbehandling

Många patienter med cancer genomgår omfattande behandlingar under lång tid. Både cancersjukdomen och dess behandlingar kan medföra betydande biverkningar som negativt påverkar livskvaliteten. **Anna Johnsson** är fysioterapeut och doktor i medicinsk vetenskap, jobbar som FoUU-ledare vid verksamhetsområde Hematologi, Onkologi & Strålningsfysik, på Skånes Universitetssjukhus och skriver här om hur fysisk aktivitet och träning under cancerbehandling kan minska biverkningar.

Det finns numera tydlig vetenskaplig evidens och omfattande klinisk erfarenhet som visar att fysisk träning kan minska biverkningar. Träning kan således fungera som en effektiv behandling för att lindra biverkningar vid cancersjukdom.

Fysisk aktivitet och träning efter en cancerdiagnos minskar förekomsten och/eller svårighetsgraden av ångest, oro, depressiva symtom, smärta och fatigue. Dessutom förbättras sömn, kognitiv funktion, livskvalitet och fysisk funktion. Nedsatt syreupptagningsförmåga (kondition) och minskad muskelstyrka är vanliga biverkningar av cancerbehandling som påverkar den fysiska funktionen och livskvaliteten hos många patienter. Träning leder till förbättrad eller bibehållen syreupptagningsförmåga och muskelstyrka, och studier har visat att detta även gäller patienter som genomgår cancerbehandling, vilket tidigare inte antogs vara möjligt. Förbättrad fysisk funktion ökar sannolikt möjligheterna att hantera behandlingen så effektivt som möjligt.

En nyligen publicerad metaanalys visar att antalet vård dygn (minskning med 1,4 dagar) och inläggningar (minskning med 8 %) kan reduceras genom träning under behandling. I metaanalysen varade träningen i 2–52 veckor (median 5,5 veckor) på måttlig intensitet, i genomsnitt cirka 40 minuter per pass och fyra gånger i veckan.

Ett växande forskningsområde undersöker om fysisk träning kan minska risken för hjärt- och kärlpåverkan som vissa behandlingar orsakar. Djurstudier visar att träning kan skydda mot hjärt- och kärlkomplikationer, och det publiceras allt fler artiklar med interventionsstudier som tyder på att träning under behandling kan minska den behandlingsinducerade hjärttoxiciteten. Låg syreupptagningsförmåga är starkt förknippad med ökad dödlighet.

Träning ökar inte risken för att utveckla lymfödem. Tvärtom är det ett viktigt egenvårdsråd vid lymfödem och kan, för vissa undergrupper, minska risken för att

utveckla lymfödem. När det gäller cytostatikainducerade perifera neuropatier (CIPN) finns ingen stark evidens för träningseffekt, men många studier pekar på positiva effekter och klinisk erfarenhet visar att styrke- och balansträning kan hjälpa patienter att förbättra sin fysiska funktion och hantera problemet. Andra kropp- & själ-metoder såsom yoga och tai chi kan öka kroppskänedom och förbättra balansen.

Minskad risk

Det finns även evidens för att fysisk aktivitet minskar risken för att insjukna i vissa cancerdiagnoser, bland annat postmenopausal bröstcancer, koloncancer och njurcancer. Efter diagnos finns evidens för att fysisk aktivitet minskar förtida dödlighet (total och/eller cancerspecifik) vid cancerdiagnoser som bröstcancer, kolorektal cancer, prostatacancer och gynekologisk cancer.

Hur ska man träna?

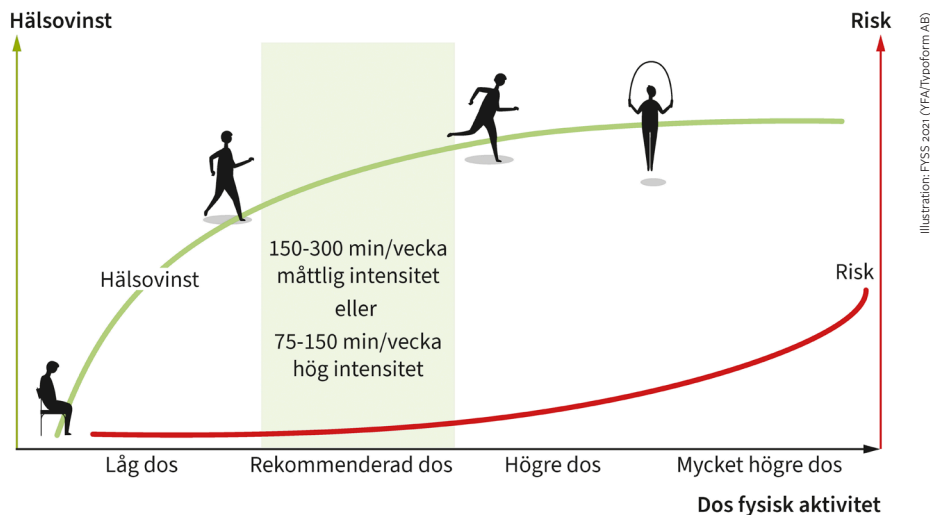
Vilken typ av träning som är mest effektiv är inte helt fastställt. Det finns många randomiserade studier som visar att fysisk aktivitet och träning förbättrar livskvalitet och minskar biverkningar. Tidigare var interventionerna i de flesta studier inriktade på pulshöjande fysisk aktivitet såsom raska promenader, jogging eller cykling, men idag är även muskelstärkande träning en viktig del av rehabiliteringen. Dosen av pulshöjande fysisk aktivitet bestäms av intensitet, duration och frekvens. Det betyder att för att följa rekommendationerna för hälsofrämjande fysisk aktivitet kan man antingen vara fysiskt aktiv på måttlig intensitet i 150 minuter per vecka eller på hög intensitet i 75 minuter per vecka.

I en stor, svensk, randomiserad studie, Phys-Can, undersökte man effekten av pulshöjande och muskelstärkande träning på låg till måttlig intensitet jämfört med hög intensitet. Resultatet visade positiva effekter av båda intensiteterna, men något bättre effekt på fysisk fatigue, muskelstyrka i nedre extremiteterna



Foto: ANNA JOHNSON

»Det finns många randomiserade studier som visar att fysisk aktivitet och träning bättrar livskvalitet och minskar biverkningar.«



Figuren beskriver dos-respons sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa som gäller för alla vuxna. Hälsovinsten är störst om man går från låg till måttlig dos av fysisk aktivitet.

och kondition i gruppen som tränade på hög intensitet. OptiTrain, en annan svensk studie, jämförde högintensiv intervallträning och styrketräning med konditionsträning. Jämfört med kontrollgruppen rapporterade båda träningsgrupperna bättre livskvalitet och färre symtom såsom smärta, och de var också inlagda på sjukhus i mindre omfattning.

När det gäller effekter på fatigue, livskvalitet och förbättrad fysisk funktion kan pulshöjande och/eller muskelstärkande fysisk aktivitet rekommenderas, medan det för ångest och depression framför allt är den pulshöjande fysiska aktiviteten som har effekt.

För att uppnå effekt på skelettet (bentäthet) krävs träning med hög belastning på skelettet flera gånger per vecka, inklusive muskelstärkande och skelettbelastande pulshöjande träning – det vill säga inte cykling eller liknande aktiviteter.

Prehabilitering

Fysisk aktivitet och träning som prehabilitering resulterar i färre lungkomplikationer, kortare vårdtid och bättre livskvalitet. Prehabilitering omfattar insatser som genomförs mellan diagnos och behandlingsstart, där multimodal prehabilitering har visat sig ha bäst effekt.

Enstaka träningspass

Även enstaka pass med fysisk aktivitet kan ha positiva effekter, exempelvis genom att öka energinivån och minska oro direkt efter aktiviteten. För mer långvariga effekter krävs dock kontinuerlig fysisk aktivitet. Dessutom kan sömnen och den kognitiva funktionen förbättras efter ett träningspass.

Vi har studerat energi- och stressnivåer samt illamående hos patienter med bröstcancer som tränade under cytostatikabehandling. Den upplevda energin ökade och illamående minskade direkt efter ett träningspass, både vid pulshöjande och muskelstärkande träning. Det visade sig också att energin ökade mest när den var som lägst före träningen. Stressen minskade efter ett muskelstärkande träningspass, med störst minskning när stressnivån var som högst före passet.

Individuell anpassning

Den fysiska aktiviteten och träningen behöver naturligt-

vis alltid individanpassas, särskilt under behandling. Förutom andra sjukdomar och tidigare träningsvana kan både cancersjukdomen och behandlingen påverka vilken träning som är möjlig. Dagsformen kan variera, exempelvis påverkar näringsintag och blodvärden den fysiska kapaciteten.

Olika typer av träning passar olika individer; vissa föredrar att träna själva medan andra föredrar att träna i grupp. Även digital träning är ett relativt nytt alternativ som kan erbjudas både individuellt och i grupp. Digifysisk träning, som erbjuder både fysiska möten och digitala träningstillfällen, är ett nytt alternativ som kan möjliggöra träning för fler patienter.

Många studier med träningsinterventioner har genomförts och de har tolererats väl, även träning på hög intensitet (deltagarna i dessa studier har uppfyllt inklusions- och exklusionskriterier). Det innebär att patienter som är vana vid att träna på hög intensitet och som vill fortsätta under behandling i de flesta fall kan göra så. Det är dock viktigt att stämna av med vårdpersonal.

Viktigt med stöd

Patienter har rätt att få information om fördelarna med fysisk aktivitet och att få stöd för att komma i gång eller fortsätta med träning efter en cancerdiagnos. Individanpassad fysisk aktivitet ger förbättrad fysisk funktion och ökad livskvalitet, och vi vet att stillasittande är skadligt. Även efter en cancerdiagnos minskar träning risken för andra sjukdomar som är förknippade med fysisk inaktivitet.

Förbättrad livskvalitet och minskad risk för andra sjukdomar är en stor vinst för individen men också för samhället som helhet. Lite fysisk aktivitet är mycket bättre än ingen, men ökad mängd är ännu bättre. Idag vet vi att all rörelse räknas och att bryta stillasittande är betydelsefullt.



Text **ANNA JOHNSSON**

Leg. fysioterapeut, doktor i medicinsk vetenskap. Arbetar som Forsknings Utbildning och Utvecklingsledare (FoUU-ledare) VO Hematologi, Onkologi & Strålningsfysik, VE Onkologi. Skånes Universitetssjukhus, Region Skåne.