

Kantasolusiirron jälkeinen liikunta

Kevyt fyysinen arkiaktiivisuus ja liikunta tukevat kantasolusiirron jälkeistä paranemisprosessia osastohoitojaksolta kotiutuessa. Viikon vuodelepo heikentää kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa n. 20 %. Kunnan ja lihasvoimien palautuminen kestää kuitenkin monin verroin pidempään. Lihasvoimaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ylläpitävät ja kehittävät harjoitteet ovat tärkeitä tekijöitä toimintakyvyn ja elämänlaadun edistämisen, immuunijärjestelmän nopeamman palautumisen sekä väsymyksen vähenemisen suhteen. Lisäksi harjoittelu saattaa lievittää mahdollisia komplikaatioita ja hoitojen sivuvaikutuksia.

Kestävyysliikunta

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyyskunto on yksi keskeinen terveyskunnan osa-alue. Sydämen, verenkierron ja keuhkojen tehtävänä on huolehtia siitä, että työskentelevät lihakset ja muut elimet saavat tarpeeksi happea. Syöpähoidot vaikuttavat usein veren hapenkuljetuskykyyn ja mahdolliset keuhkomuutokset alentavat hengityskapasiteettia. Hapenkuljetuselimistön kunnosta sekä mm. hemoglobiiniarvoista riippuu, kuinka paljon ihminen hengästyy ja kuinka paljon syke kohoaa. Kunnan kasvaessa ja soluarvojen noustessa sama rasitus ei enää hengästyä yhtä paljon eikä nosta sykettä yhtä suureksi kuin aikaisemmin. Kun kestävyyskuntoa halutaan parantaa, liikunnan tehoa täytyy nostaa vähitellen. Lisäksi erityisesti intervallityyppisen kestävyysharjoittelun on todettu parantavan suoritus- ja toimintakykyä kantasolusiirron jälkeen.

Hyviä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ylläpitäviä ja kehittäviä harjoitusmuotoja kantasolusiirron jälkeen kotiutuessa ovat:

- Kävely, sauvakävely, porraskävely
- Pyöräily kuntopyörällä ja ulkona
- Soutu laitteella
- Hiihto
- Intervalliharjoittelu, jossa raskaampi ja kevyempi rasiustaso vuorottelevat (esim. portaiden kävely ylös ja alas)

Lihaskoivomaharjoittelu

Liikkumattomuuden seurauksena lihaksen rakenne muuttuu, jonka vuoksi sen voimantuotto-ominaisuudet kärsivät. Tärkeä syy lihasvoiman heikkenemiseen on lihasmassan menetys, jota mm. pitkäaikainen vuodelepo aiheuttaa. Tämä vaikuttaa erityisesti alaraajojen lihasvoimiin, joiden heikentyminen onkin merkittävin fyysistä toimintakykyä rajoittava tekijä.

Syöpä sekä siihen käytetyt hoidot vaikuttavat lihasten energiantuotannon heikkenemiseen, jonka seurauksena fyysinen toimintakyky alenee. Edellä mainitut muutokset hapenkuljetuselimistössä heikentävät hapen kuljetusta lihassoluihin, minkä seurauksena lihaksen energiantuotanto alenee. Lihakset turvautuvat enenevässä määrin hapettomaan anaerobiseen energiantuotantoon, jolloin elimistöön kerääntyy maitohappoa ja muita kuona-aineita. Tämä puolestaan nostaa elimistön pH-arvoa aiheuttaen jatkuvia aineenvaihdunnallisia häiriöitä.

Hyviä alaraajojen lihasvoimaa kehittäviä harjoitteita ovat:

- Tuoliilta seisomaannousu tai kyykky
- Porraskaskellus
- Lantionnosto selinmakuulla
- Varpailleenousu

”Luuliikunta”

Hoidot saattavat heikentää luuntiheyttä, johon liittyy kohonnut riski osteoporoosin kehittymiseen. Osteoporoosi puolestaan lisää luunmurtumien riskiä. Eri liikuntamuodoista luustoon vaikuttavat parhaiten iskutyypiset kuormitukset kuten esim. tärähdykset ja värähtelyt. Koska liikunta vaikuttaa myönteisesti vain kuormitetuissa luissa ja luun osissa, liikunnan tulisi kuormittaa monipuolisesti koko luustoa. Hyviä ”luuliikuntalajeja” ovat kantasolusiirron jälkeen kotiutuessa mm. kävely, sauvakävely, porraskävely, hiihto, tanssi, erilaiset ryhmäliikuntatunnit sekä lihasvoimaharjoittelu.

Huomioitavat liikuntamuodot

Yleinen kuntosali ja uimahalli ovat paikkoja, joissa virukset voivat liikkua etenkin epidemia-aikoina ja joissa voi saada sieni-infektio tartunnan. Näitä paikkoja kannattaa välttää 6 kuukauden ajan siirron jälkeen. Lisäksi puutarhatöiden välttämistä suositellaan maaperässä mahdollisesti olevien sieni- ja bakteeri-infektioiden välttämiseksi. Ulkovesissä voit uida ja vesijuosta vapaasti. Myös ohjatuille ryhmäliikuntatunneille osallistuminen on sallittua. Toki aina on syytä huomioida mahdolliset virustartuntojen epidemia-ajankohdat.

Harjoitus- ja liikuntamäärät

- Ole päivittäin aktiivinen arjessasi. Aloita kestävyyskunto- ja lihasvoimaharjoittelu ensin lyhyillä harjoitteilla ja huomioi harjoittelun nousujohteisuus.
- Sisällytä arkeesi:

kestävyysliikuntaa 4-5x viikossa, aluksi 30 min / päivä riittää

lihasvoimaharjoittelua 2-3x viikossa

- Aloita jokainen kuntoliikuntakerta rauhallisesti. Kuormittavan liikuntasuorituksen jälkeen muista myös jäähdytellä ja venytellä.
- Hyödynnä saamaasi Borgin rasiustaulukkoa liikkuessasi. Kotiutumisen jälkeen sopiva rasiustaso asettuu terveystiikuntaa kuvaavien arvojen 10–16 välille niin, että tasoilla 15–16 olet yhtäjaksoisesti vain lyhyitä aikoja. Pääsääntönä on, että pystyt puhumaan harjoituksen aikana etkä koe huonovointisuutta.
- Kuuntele kehoasi ja luota tuntemuksiisi. Kehosi on paras mittari kertomaan liikuntakerran sopivuudesta. Päivät ovat erilaisia. Toisinaan olosi on virkeämpi, toisinaan väsyneempi. Rasittavimpina päivinä liiku kevyemmin ja vointisi ollessa hyvä, liiku reippaammin.
- Pidä lepopäivä liikunnasta, jos olet flunssainen, koet hyvin voimakasta väsymystä tai sinulla on kuumetta ja/tai akuutti infektio.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.