

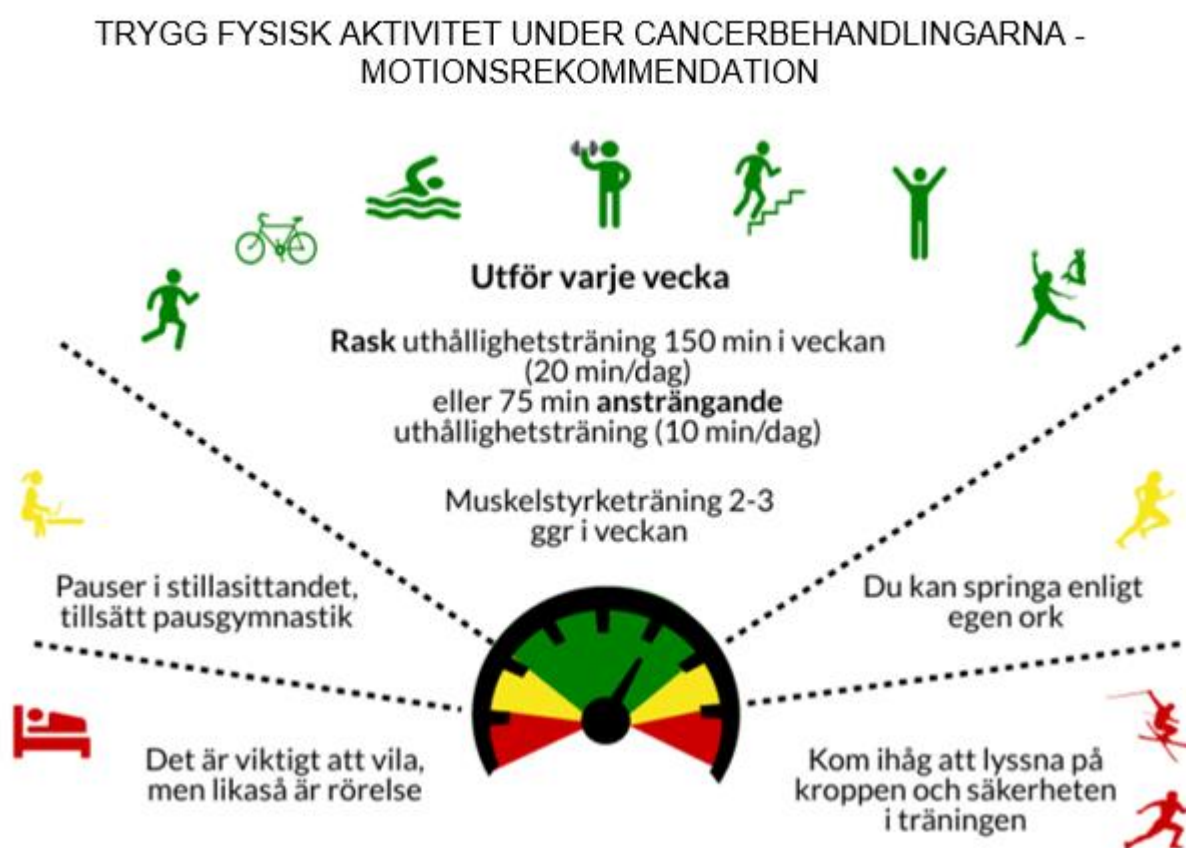
Att komma i form hemma – i form hemma



Denna guide är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.

Syftet med denna guide är att hjälpa dig vara fysiskt aktiv och i så bra form som möjligt under och efter dina cancerbehandlingar. Det är tryggt och mycket rekommendabelt att vara fysiskt aktiv och att motionera under cytostatikabehandlingen, strålbehandlingen samt den hormonella behandlingen. Då du utövar fysisk aktivitet är det viktigt att minnas vara mångsidig: uthållighetsträning och muskelstyrketräning. Kom ihåg att lyssna på din kropp då du tränar.

Denna guide ger dig tips på och träningsinstruktioner för att utöva fysisk aktivitet. Du kan göra dessa varje vecka vid tidpunkter som passar dig. Om du så vill kan du anteckna dina prestationer i motion-/träningsdagboken i slutet av guiden. Vid behov kan du visa dina prestationer till personalen som ansvarar för din vård. Kom ihåg att du uppnår de bästa fördelarna under cancerbehandlingarna genom att regelbundet träna. Det är viktigt att du är fysiskt aktiv och undviker vara stillasittande. Vid behov fråga om ytterligare instruktioner av vårdpersonalen.



Uthållighetsträning

Du kan utöva uthållighetsträningen på det sätt du anser bekvämt. Vid uthållighetsträning använder och belastar du stora muskelgrupper, och den är även grunden för en bra form. Du igenkänner uthållighetsträning av det att du kan bli andfådd och det känns som om din kropp anstränger sig på ett behagligt sätt. Exempel på bra uthållighetsgrenar är: gång, stavgång, (motions)cykling, jogging, vattengymnastik och dans.

Då du efter en längre paus återvänder till uthållighetsträning, lyssna på kroppen och börja eftertänksamt. Öka så småningom den fysiska aktivitetens intensitet och/eller hur länge den varar. Om du redan tidigare har utövat uthållighetsträning regelbundet, fortsätt med den genom att ta i beaktande vad din kropp säger i enlighet med motionsrekommendationerna. Utöva varje vecka uthållighetsträning, antingen med rask intensitet minst 150 min./vecka eller med mer belastande intensitet 75 min./vecka.

Du kan dela upp uthållighetsträningen i kortare delar. Redan att röra på sig några minuter efter att du suttit stilla är bra för din kropp. Rör på dig mer under de "bättre" dagarna och lugnare under de "mer sämre" dagarna. Kom dessutom ihåg både uppvärmningen och den avslutande stretchingen.

Tips:

- Gör promenader på olika underlag
- Förutom din normala promenadtakt kan du att gå mera fartfyllt/aktivt
- Ta trapporna istället för hissen
- Öka vardagsmotionen: sök posten via en längre rutt, gå eller cykla till butiken
- Gör tyngre hemmasysslor och gårdsarbeten, såsom att skotta snö, kratta löv, dammsuga, städa
- Lämna bilen på parkeringsplatsen längst bort
- Hoppa av bussen en busshållplats tidigare
- Sträva till att röra på dig under Tv-reklamerna
- "Ta frisk luft" genom att gå runt huset eller gå ut på balkongen för att stretcha under de sämre dagarna



Fördelar med fysisk aktivitet:

- Förbättrar livskvalitet
- Minskar ångest och förbättrar sinnesstämning
- Förbättrar fysisk funktionsförmåga och upprätthåller form
- Förstärker skelett
- Hjälper att kontrollera smärta
- Lindrar utmattning som cancerbehandlingar orsakar
- Minskar biverkningar av cancerbehandlingar
- Gör att cancerbehandlingars biverkningar går snabbare om
- Minskar risk för att få andra sjukdomar samt återfall av cancer

Muskelstyrketräning

Träna muskelstyrkan minst 2–3 gånger i veckan. Du kan göra alla rörelser i detta träningsprogram eller en del av dem.



Att stiga upp från stol (låren, skinkor)

Placera en stol mot en vägg och sätt dig på längst fram på kanten av stolen. Böj dig framåt och stig upp och stå. Sätt dig lugnt ner på stolen. Upprepa rörelsen 5–20 gånger.

Testa och utmana dig själv: Då du ska sätta dig kan du bara nudda stolen och direkt stiga upp.



Hävning på tå (vader)

Stå och ta lätt stöd med händerna. Stig lugnt upp på tårna och gå ner 10–30 gånger.

Testa och utmana dig själv: Om du vill kan du turvis stiga upp på ett ben.

Att göra dips med stol (armarnas sträckmuskler)



Sitt längst fram på kanten av en stol med armstöd. Greppa armstöden och lyft upp kroppen genom att skuffa uppåt med armarna. Om du så vill kan benen hjälpa till med rörelsen. Gör rörelsen 10–20 gånger i lugn takt.

Testa och utmana dig själv: För benen framåt, vilket innebär att stödet från benen minskar.

Plankan mot ett bord (alla muskler i kroppen)



Placera underarmarna på ett lämpligt högt bord (t.ex. diskbänk). För benen bakåt så att kroppen blir vågrät. Spänn musklerna i magen och ryggen så att din ryggrad hålls rak. Håll inte andan. Håll ställningen i 10–60 sekunder.

Testa och utmana dig själv: Du kan göra rörelsen på golvet eller göra armhävningar mot bordet.



Att lyfta armarna upp (armmuskler)

Fyll vattenflaskor med vatten eller ta hantlar. Lyft turvis upp armarna i en lugn takt och med en god hållning. Upprepa rörelsen 10–20 gånger.

Testa och utmana dig själv: Du kan göra rörelsen samtidigt med båda armarna eller ta tyngre vikter utifrån vad din kropp säger.



Lutande mot en vägg lyft motsatta hand och ben (rygg- och skinkmuskler)

Stå lite ifrån väggen och luta med händerna mot väggen. Lyft upp motsatta hand och ben. Spänn i några sekunder och gör rörelsen med motsatt hand/benpar. Upprepa rörelsen 10–20 gånger.

Testa och utmana dig själv: Gör rörelsen långsammare i takt med andningen. Lyft vid inandning motsatt hand och fot samt återvänd till utgångsposition vid utandning.



Höftlyft (skink- och lårmuskler)

Lägg dig ner på sängen, soffan eller golvet. Böj knäna. Lägg händerna ner som stöd på underlaget. Genom att spänna skinkorna lyft lugnt upp dina höfter, håll dem uppe i några sekunder och sänk höfterna lugnt ner. Håll inte andan. Upprepa rörelsen 10–20 gånger.

Testa och utmana dig själv: När du sänker höfterna låt dem bara nudda underlaget och lyft dem på nytt upp.



Att trycka mot varandra motsatt handflata och knä (magmuskler).

Lägg dig ner på sängen, soffan eller golvet. Böj knäna. Lägg händerna ner som stöd på underlaget. För motsatt knä och handflata ihop. Håll ställningen (dvs. tryck handflatan mot knäet) i några sekunder och sänk. Gör rörelsen med motsatt handflata och knä. Om du vill kan du antingen lyfta huvudet upp under rörelsen eller hålla det på underlaget. Håll inte andan. Upprepa rörelsen 10–20 gånger.

Testa och utmana dig själv: Kom ihåg att stretcha efter muskelstyrketräningen.

Avslappning

Kom ihåg att värna om din mentala hälsa. Välj sätt som behagar dig för att lugna ner ditt sinne eller gör sysslor som ökar din känsla av välbefindande. Avslappning är ett sätt att lugna ner sinnet. Avslappning kan uppnås av: andningsövningar, att bara vara, att lyssna på musik, att se på konst, att vara och att vandra i naturen, yoga/mindfulness, att sjunga, att fiska, att handarbete och att läsa eller lyssna på böcker.

Avslappning med hjälp av diafragmaandningsövning:

Andningen riktar sig till diafragman, då känner du att med inandning stiger magområdet och att med utandning sänker sig avslappnat buken (du kan lägga händerna på din mage). Inled andningsövningarna i liggande ställning, så att du hittar rätt teknik. Gör dagligen några effektiva diafragmaandningsövningar. För att hitta rätt teknik kan du i din fantasi t.ex. lukta på en blomma eller någon trevlig doft.



MOTIONS-/TRÄNINGSDAGBOK

Om du så vill kan du följa upp din fysiska aktivitet och muskelstyrkeövning under och efter cancerbehandlingarna genom att anteckna ner prestationsgångerna i motions-/träningssdagboken. Med kryss (x) kan du markera uthållighetsträningens och med stjärna (*) muskelstyrkeövningens prestationsgångar.

Vecka	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							