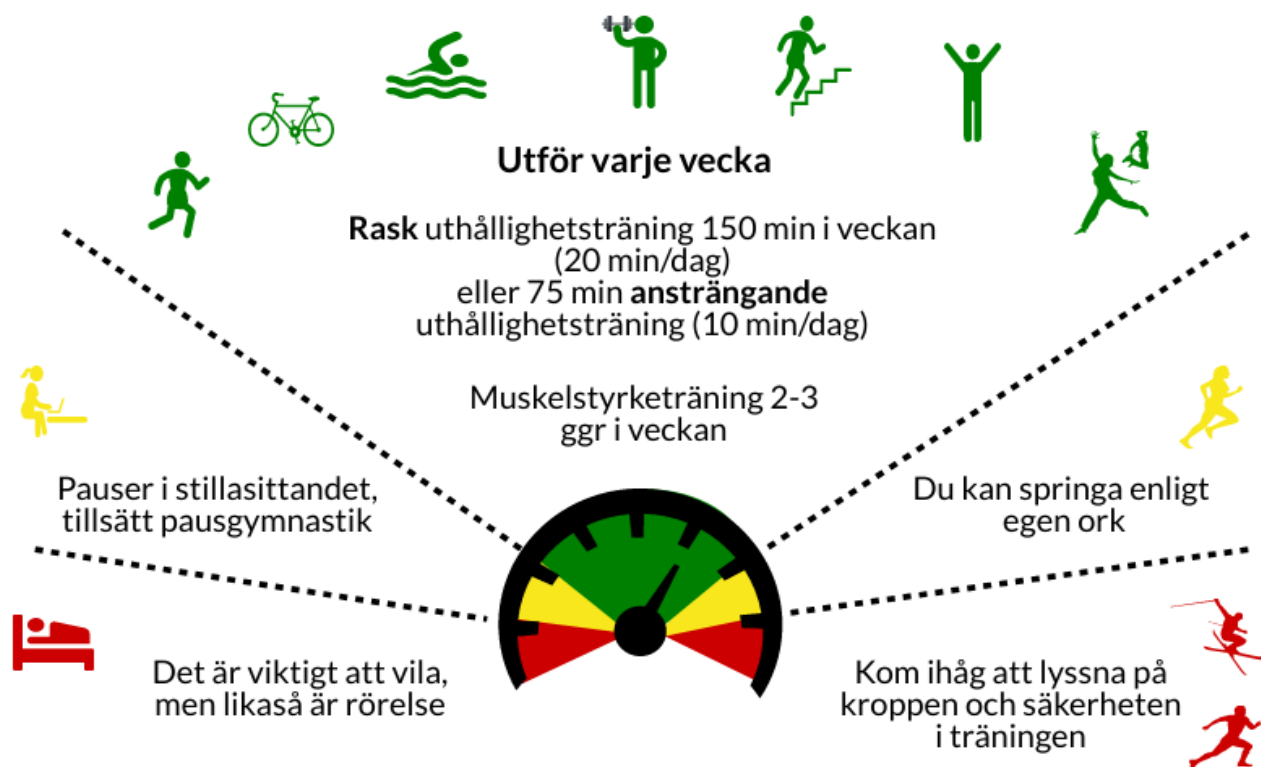


TRYGG MOTION UNDER CANCERBEHANDLINGEN



Det är tryggt att motionera och rekommenderas särskilt under och efter cancerbehandlingen. Under cytostatika-, och strålbehandlingen kan du tryggt motionera. Motion och rörelse är en viktig del under rehabiliteringens alla skeden. Träningen bör vara mångsidig: Uthållighetsträning, muskelstyrka och rörelsekontroll. Kom ihåg att lyssna på din kropp under träningen.

Uthållighetsträning:

- * Rask: 150 min / vecka = 20 min / dag
- * Ansträngande: 75 min / vecka = 10 min /dag

Tex. Promenad, stavgång, cykling, vardags-, nyttomotion, arbetsresor, tunga hem- och trädgårdsarbeten

Muskelstyrka och rörelsekontroll:

- * 2-3 gånger i veckan

Tex. Cirkelträning, konditionssal, gymnastik, dans, balansträning, stretchning

Fördelen med att träna:

- Förbättrar fysiska funktionsförmågan
- Höjer livskvaliteten
- Positiv inverkan på mentala hälsan
- Upprätthåller konditionen
- Minskar cancerbehandlings biverkningar
- Minskar risken att insjukna i andra sjukdomar samt risken för canceråterfall
- Påskyndar läkningsprocessen av cancerbehandlings biverkningar

Fördelen med att träna:

- Förbättrar fysiska funktionsförmågan
- Höjer livskvaliteten
- Positiv inverkan på mentala hälsan
- Upprätthåller konditionen
- Minskar cancerbehandlings biverkningar
- Minskar risken att insjukna i andra sjukdomar samt risken för canceråterfall
- Påskyndar läkningsprocessen av cancerbehandlings biverkningar

