

## Kotona kuntoon – kunnossa kotona



Hoitosuhteessa oleville potilaillemme.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua pysymään fyysisesti aktiivisena ja mahdollisimman hyvässä kunnossa syöpähoitojesi aikana ja niiden jälkeen. Liikunta ja liikkuminen ovat turvallista sekä erittäin suositeltavaa solunsalpaajahoidon, sädehoidon sekä hormonaalisen hoidon aikana. Liikunnan harrastamisessa tulisi muistaa monipuolisuus: kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua. Muista oman kehon kuuntelu liikkeessäsi.

Tämä opas antaa sinulle vinkkejä ja harjoitusohjeita liikunnan harrastamiseen. Voit toteuttaa niitä viikkokohtaisesti itsellesi sopivina ajankohtina. Halutessasi voit merkitä liikuntasuorituksesi oppaan lopussa olevaan liikuntapäiväkirjaan. Tarvittaessa voit näyttää liikuntasuorituksesi sinua hoitavalle henkilökunnalle. Muista, että parhaat liikunnan hyödyt syöpähoitojen aikana saat säännöllisellä harrastamisella. Tärkeää on pysyä fyysisesti aktiivisena ja välttää passiivisuutta. Kysy tarvittaessa lisäohjeita hoitohenkilökunnaltasi.

## TURVALLINEN LIIKUNTA SYÖPÄHOITOJEN AIKANA - LIIKUNTASUOSITUS



### Kestävyysliikunta

Kestävyysliikuntaa voit toteuttaa itsellesi mielekkäällä tavalla. Kestävyysliikunnassa käytetään sekä kuormitetaan isoja lihasryhmiä ja se on hyvän kunnan perusta. Tunnistat kestävyysliikunnan siitä, että saatat hengästyä ja tuntea kehoasi miellyttävällä tavalla rasittuvan. Esimerkiksi hyviä kestävyyslajeja ovat: kävely, sauvakävely, (kunto)pyöräily, hölkkä, vesiliikunta ja tanssi.

Aloittaessasi kestävyysliikunnan pidemmän tauon jälkeen, aloita maltilla kehoasi kuunnellen. Lisää vähitellen tehoa ja/tai liikunnan kestoja. Jos olet jo aikaisemmin harrastanut

kestävyysliikuntaa säännöllisesti, jatka sitä omaa kehoasi kuunnellen liikuntasuosituksen mukaisesti. Harrasta viikoittain kestävyysliikuntaa vähintään 150 min/viikossa reippaalla teholla tai 75min/viikossa rasittavammin.

Voit jakaa kestävyysliikunnan suorituksia pienemmiksi osiksi. Jo muutamien minuuttien paikallaan olon tauotus on hyväksi kehollesi. Liiku ”parempina” päivinä enemmän ja ”heikompina” päivinä rauhallisemmin. Muista alkuverryttelyn lisäksi loppuvenyttelyt.

Vinkkejä:

- Tee kävelylenkkejä erilaissa maastoissa
- Kävellessä voit kokeilla välillä rivakampaa kävelyä normaalin vauhtisi lisäksi
- Kulje portaita hissien sijaan
- Lisää hyötyliikuntaa: hae posti pidempää reittiä, käy kävellen tai pyörällä kaupassa
- Tee raskaampia koti- ja pihatöitä, kuten lumenluonti, haravointi, imurointi, siivoaminen
- Jätä auto kauimmaiselle parkkipaikalle
- Jää bussista pois aikaisemmalla pysäkillä
- Tv:n mainostaukojen ajan pyri pysymään liikkeellä
- Tee heikompina päivinä ”happihyppely” talon ympäri kävellen tai mene parvekkeelle venyttelemään



Liikunnan hyödyt:

- Kohentaa elämänlaatua
- Vähentää ahdistusta ja parantaa mielialaa
- Parantaa fyysistä toimintakykyä ja ylläpitää kuntoa
- Vahvistaa luustoa
- Auttaa kivunhallinnassa
- Lievittää syöpähoitojen aiheuttamaa uupumusta
- Vähentää syöpähoitojen haittavaikutuksia
- Nopeuttaa syöpähoitojen haittavaikutuksista selviytymistä
- Vähentää riskiä sairastua muihin sairauksiin sekä syövän uusiutumiseen

## Lihastrovoimaharjoittelu

Tee lihastrovoimaharjoittelua vähintään 2-3 kertaa viikossa. Voit tehdä tämän harjoitusohjelman kaikki liikkeet tai osia niistä.



### Tuolilta ylösnousu (reidet, pakarot)

Aseta tuoli seinää vasten ja istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Laske rauhallisesti alas tuolille. Toista liikettä 5-20 kertaa.

Kokeile ja haasta itseäsi: Istuutuessa voit vain hipaista penkkiä ja nouset heti ylös.



### Varpailleenousu (pohkeet)

Seiso ja ota kevyt tuki käsilläsi. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-30 kertaa.

Kokeile ja haasta itseäsi: Halutessasi voit nousta vuorotellen yhden jalan varassa.

### Dippi tuolilla (ojentajat)



Istu käsinojallisen tuolin etureunalle. Tartu käsinojiin ja kohota vartalosi käsillä työntämällä ylös. Halutessasi jalkasi voivat avustaa liikettä. Tee liikettä 10-20 kertaa rauhalliseen tahtiin.

Kokeile ja haasta itseäsi: Vie jalat eteenpäin, jolloin jaloista saatava tuki vähenee.

### Lankku pöytää vasten (koko kehon lihakset)



Aseta kynärvarret sopivan korkeisen pöydän päälle (esim. tiskipöytä). Vie jalat taaksepäin niin, että vartalosi asettuu vaakatasoon. Jännitä vatsa- ja selkälihaksiasi, jotta selkärankasi asento pysyy suorana. Älä pidätä hengitystä. Pysy asennossa 10-60 sekuntiin.

Kokeile ja haasta itseäsi: Voit tehdä liikkeen lattialla tai punnerruksia pöytää vasten.



### Käsien nosto ylös (käsien lihakset)

Täytä juomapullot vedellä tai ota käsipainot. Nosta käsiäsi hyvässä ryhdissä vuorotellen ylös rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-20 kertaa.

Kokeile ja haasta itseäsi: Voit tehdä liikkeen molemmilla käsillä yhtä aikaa tai ottaa painavammat painot omaa kehoasi kuunnellen.



### Seinää vasten vastakkaisen käden ja jalan nosto (selkä- ja pakaralihakset)

Seiso hieman etäämmällä seinästä ja nojautu käsilläsi seinää vasten. Nosta vastakkainen käsi ja jalka ilmaan. Jännitä muutama sekunti ja tee liike toisinpäin. Toista liikettä 10-20 kertaa.

Kokeile ja haasta itseäsi: Tee liike rauhallisemmin hengityksen tahtiin. Sisäänhengityksellä nosta vastakkainen käsi ja jalka sekä uloshengityksellä palauta.





### Lantionnosto (pakara- ja reisilihakset)

Asetu makuulle sängylle, sohvalle tai lattialle. Koukista polvet. Aseta kätesi tuettuna alustalle. Pakaroita jännittäen nosta lantiosi rauhallisesti ylös, pidä se muutama sekunti ylhäällä ja laske lantiosi rauhallisesti alas. Älä pidätä hengitystä. Toista liikettä 10-20 kertaa.

Kokeile ja haasta itseäsi: Kun laskeudut alas, anna lantiosi vain hipaista alustaa ja nosta lantio uudelleen ylös.



### Vastakkaisen kämmenen ja polven yhteen painaminen (vatsalihakset)

Asetu makuulle sängylle, sohvalle tai lattialle. Koukista polvet. Aseta kätesi tuettuna alustalle. Tuo vastakkainen polvi ja kämmen yhteen. Pidä asento (eli paina kämmentä kohti polvea) muutaman sekunnin ja laske. Tee liike toisinpäin. Halutessasi voit kohottaa pään liikkeen aikana tai pitää koko ajan alustalla. Älä pidätä hengitystä. Toista liikettä 10-20 kertaa.

Kokeile ja haasta itseäsi: Muista venytellä lihasvoimaharjoittelun jälkeen.

## Rentoutus

Muista vaalia mielenterveyttäsi. Valitse itsellesi mieluisia mielen rauhoittumisen keinoja tai tee toimintoja, jotka lisäävät mielihyvän kokemustasi. Rentoutus on yksi keino mielen rauhoittumiseksi. Rentoutumista voi olla: hengitysharjoitukset, oleminen, musiikin kuuntelu, taiteen katselu, luonnossa oleminen ja kulkeminen, jooga/ mindfulness, laulaminen, kalastus, käsityöt ja kirjan lukeminen tai kuunteleminen.

Rentoutuminen palleahengitysharjoituksen avulla:

Hengitys kohdistuu palleaan, kun sisäänhengityksellä tunnet vatsan alueen kohoavan ja uloshengityksellä vatsan rennosti laskevan (voit laittaa kätesi vatsan päälle). Aloita hengitysharjoitukset makuuasennossa, jotta löydät oikean tekniikan. Tee päivittäin muutamia tehokkaita palleahengitysharjoituksia. Oikean tekniikan löytymiseksi voit mielikuvissasi haistella esim. kukkaa tai miellyttävää tuoksua.





## Liikuntapäiväkirja

Voit halutessasi seurata liikkumistasi ja lihasvoimaharjoittelua syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen merkitsemällä suorituskerrat liikuntapäiväkirjaan. Rastilla (x) voit merkata kestävyysliikunnan ja tähdellä (\*) lihasvoimaharjoittelun suorituskerrat.

Vko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
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							