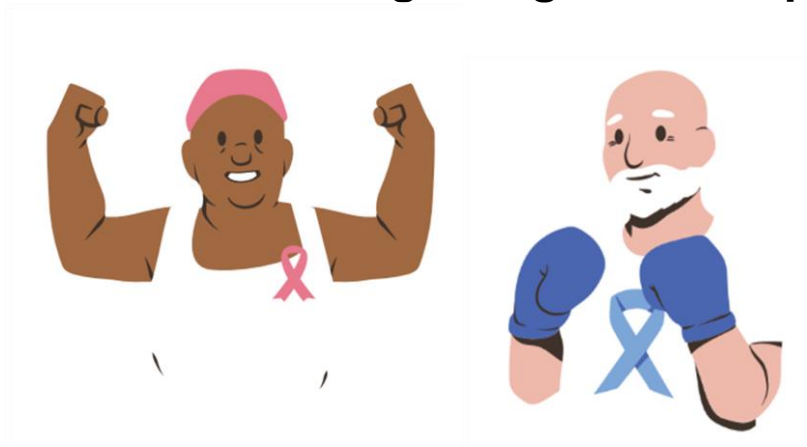


## En guide till motionsrådgivning åt cancerpatienter



## Innehåll

<b>1 Fördelarna med motion .....</b>	<b>2</b>
<b>2 Motionsrekommendationer .....</b>	<b>2</b>
2.1 Trygg motion för cancerpatienter .....	3
2.1.1 Konkreta motionsanvisningar.....	3
2.2 Motionsrekommendationer för äldre .....	4
2.2.1 Konkreta motionsanvisningar för äldre.....	4
<b>3 Motion i cancerbehandlingens olika skeden.....</b>	<b>5</b>
3.1 Motion under pågående cancerbehandlingar .....	5
3.1.1 Motion efter en operation.....	5
3.1.2 Motion under pågående strålbehandling.....	5
3.1.3 Motion under läkemedelsbehandling av cancer.....	5
3.2 Motion efter behandlingarna/i det palliativa behandlingsskedet .....	6
<b>4 Tips för hur man kan öka motivationen att röra på sig .....</b>	<b>6</b>
4.1 Vid motionsrådgivning ska man som ett hjälpande verktyg föra motion på tal.....	7
<b>5 Motionens betydelse för cancer och de symtom behandlingen av den orsakar .....</b>	<b>7</b>
5.1 Utmattnings .....	8
5.2 Smärta.....	8
5.2.1 Konkreta övningar för smärtskontroll .....	9
5.3 Försämrade skelettkondition.....	9
5.3.1 Gymnastikprogram i hemmet för rehabilitering av skelettet.....	9
5.4 Lymfödem .....	10
5.4.1 Ytterligare information och konkreta anvisningar för behandling av svullnad .....	10
5.5 Förändringar i sinnesstämningen .....	10
5.5.1 Övningar som stärker det psykiska välmåendet .....	11
5.6 Hjärtsymtom .....	11
5.6.1 Konkreta motionsanvisningar för personer med hjärtsymtom .....	11
5.7 Balans- och känselrubbningar.....	12
5.7.1 Ytterligare information samt konkreta övningar för balans- och känselrubbningar .....	12
5.8 Andnöd.....	12
5.8.1 Konkreta motionsanvisningar för personer som lider av andnöd .....	13
<b>6 Cancerorganisationerna som motionsfrämjare .....</b>	<b>13</b>
6.1 Cancerorganisationernas motionsvideor och -kurser.....	13
<b>Källor .....</b>	<b>14</b>

Det här är en guide som är ämnad för yrkespersonal inom hälsovården som ett stöd för motionsrådgivning åt cancerpatienter. Syftet med guiden är att stärka motionsrådgivningens roll och att medverka till att den blir en etablerad del av cancerbehandlingar. **En cancerpatient kan tryggt vara fysiskt aktiv under alla cancers behandlings- och uppföljningsskeden och det är en väsentligt viktig del av patientens rehabilitering (12, 13). Man bör föra motion på tal i varje skede av vårdvägen genast fr.o.m. diagnosen (8, 21).** Motionsrådgivning kräver också multidisciplinärt samarbete mellan olika yrkesgrupper, dvs. **motionsrådgivning är en uppgift för alla (21).**

I den här guiden har vi sammanställt information om fördelarna med motion, om motionsrekommendationerna, om konkreta motionsanvisningar, om motion i de olika skedena av cancerbehandlingen och om hur man motiverar till fysisk aktivitet. Dessutom berättar vi hur man med fysisk aktivitet kan lindra sådana biverkningar av cancer och dess behandlingar som inverkar i synnerhet på den fysiska aktiviteten, varav de mest typiska är: utmattnings, smärta, försämrade skelettkondition, lymfvullnad, förändringar i sinnesstämningen, hjärtsymtom, balans- och känselrubbingar samt andnöd. Guiden är ämnad för yrkespersonal som vårdar fullvuxna cancerpatienter.

## 1 Fördelarna med motion

Motion har i omfattande utsträckning erkänts vara ett tryggt och kostnadseffektivt sätt att öka välmåendet hos cancerpatienter. De mest övergripande fördelarna med motion fås när den idkas före cancerbehandlingarna, under den tid de ges och efter att de har avslutats. (3, 13, 14, 19, 21, 24, 27)

Med motion är det möjligt att:

- minska symtomen som orsakas av cancer och cancerbehandlingarna
- förbättra cancerprognosen
- förebygga att cancer recidiverar
- minska risken att insjukna i andra kroniska sjukdomar. (3, 12, 13, 14, 19, 24, 27)

Ytterligare information:

- Motion, God medicinsk praxis-rekommendation. [kaypahoito.fi/hoi50075.pdf](http://kaypahoito.fi/hoi50075.pdf) (på finska)
- Motion och cancer. [terveyskylä.fi/kuntoutujaalle/liikunta-ja-syöpa](http://terveyskylä.fi/kuntoutujaalle/liikunta-ja-syöpa) (på finska)
- Effekter av fysisk aktivitet i förebyggande och behandling av cancer samt vid cancerrehabilitering. [duodecimlehti.fi/lehti/2021/5/duo16096](http://duodecimlehti.fi/lehti/2021/5/duo16096) (på finska)

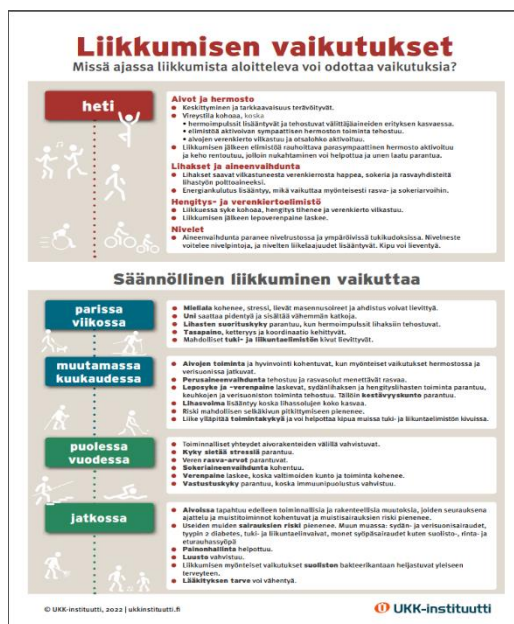


Bild 1. Effekter av fysisk aktivitet. (UKK-institutet 2022) [ukkinstituutti.fi/liikunnan-vaikutusaika.pdf](http://ukkinstituutti.fi/liikunnan-vaikutusaika.pdf) (på svenska)

## 2 Motionsrekommendationer

Alla som insjuknar i cancer bör vara fysiskt aktiva både under behandlingarna och efter att de avslutats, eftersom fysisk aktivitet ger betydande fördelar. Motionsrekommendationerna för cancerpatienter och personer som har haft cancer är desamma som för friska personer. (13, 14, 19, 24, 27, 43)

## 2.1 Trygg motion för cancerpatienter

Det är tillrådligt för cancerpatienter att idka

- uthållighetsträning med måttlig belastning minst 150 minuter i veckan eller tung fysisk träning minst 75 minuter i veckan OCH
- muskelstärkande träning åtminstone två dagar i veckan. (3, 12,19, 27, 43)

Det är tillrådligt att sådana personer som inte har idkat motion tidigare inleder de fysiska aktiviteterna mycket lätt och gradvis ökar aktiviteten och intensiteten. Personer som är fysiskt mycket aktiva, dvs. så kallade "motionsfantaster" behöver kanske däremot minska på tränandet under cancerbehandlingarna. Det viktigaste när man insjuknar i cancer är att åtminstone undvika en passiv livsstil och att vara så fysiskt aktiv som möjligt inom gränserna för vad tillståndet tillåter. (3, 19, 27, 43)

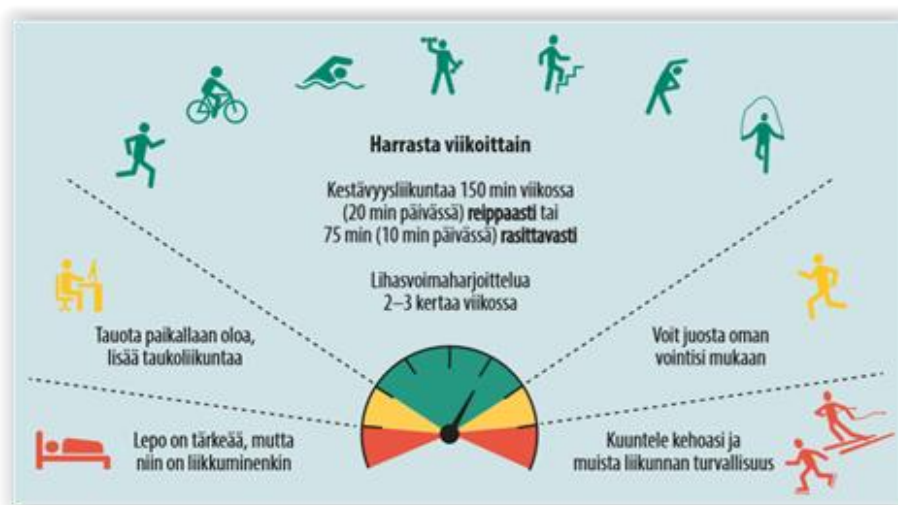


Bild 2. Rekommendationsenliga motionsanvisningar för cancerpatienter. (hoito-ohjeet.fi/sv 2020)

Ytterligare information:

- Trygg motion under cancerbehandling. [hoito-ohjeet.fi/turvallinen liikunta syöpähoitojen aikana.pdf](https://hoito-ohjeet.fi/turvallinen-liikunta-syopahoidojen-aikana.pdf) (på svenska)
- Motionsrekommendation för 18-64-åringar. [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus) (på svenska)

### 2.1.1 Konkreta motionsanvisningar

Muskelstyrketräning:

- Att komma i form hemma – i form hemma. Ett program för muskelstyrketräning för cancerpatienter. [hoito-ohjeet.fi/Ohjepankki/VSSHP/Kotonakuntoon-kunnossakotona.pdf](https://hoito-ohjeet.fi/Ohjepankki/VSSHP/Kotonakuntoon-kunnossakotona.pdf) (på svenska)
- Enkel cirkelträning i naturen. [sydan.fi/fakta/helppo-kuntopiiri-luonnossa](https://sydan.fi/fakta/helppo-kuntopiiri-luonnossa) (på finska)
- Cirkelträning - stärk dina muskler. [kuntopiiri.pdf](https://kuntopiiri.pdf) (dropbox.com) (på finska)
- Effektiv mattgymnastik. [sydan.fi/fakta/tehokas-mattojumppa-tottuneelle-liikkujalle](https://sydan.fi/fakta/tehokas-mattojumppa-tottuneelle-liikkujalle) (på finska)
- Övningar som stärker muskelkonditionen samt koordinationen och balansen (videor). [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkejä-liikkumiseen/lihaskunto-ja-liikehallintaharjoituksia](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkejä-liikkumiseen/lihaskunto-ja-liikehallintaharjoituksia) (på finska)

- Muskelstyrketräning med kroppens egen vikt. [smartmoves.fi/lihasvoimaomankehonpainolla.pdf](https://smartmoves.fi/lihasvoimaomankehonpainolla.pdf)(på finska)

## Uthållighets- och rörlighetsträning:

- Fyra enkla kättingymnastikrörelser. [sydan.fi/fakta/keppijumppa](https://sydan.fi/fakta/keppijumppa)(på finska)
- Uthållighetsträning - träningsprogram. [smartmoves.fi/kestavyysliikuntatreeniohjelmalla.pdf](https://smartmoves.fi/kestavyysliikuntatreeniohjelmalla.pdf)(på finska)
- Rörlighetsträning för övre delen av kroppen. [smartmoves.fi/ylavartalonliikkuvuus.pdf](https://smartmoves.fi/ylavartalonliikkuvuus.pdf)(på finska)
- Rörlighetsträning för nedre delen av kroppen. [smartmoves.fi/alavartalonliikkuvuus.pdf](https://smartmoves.fi/alavartalonliikkuvuus.pdf)(på finska)
- Stavgångsgymnastik. [sauvajumppa.pdf](https://sauvajumppa.pdf) ([dropbox.com](https://www.dropbox.com))(på finska)
- Uthållighetsträning.  
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/sv/egenv%C3%A5rd/motion/uth%C3%A5llighetstr%C3%A4ning>
- Motionärens Apotek - olika anvisningar för gymnastik. [liikkuvaikuinen.fi/Liikkujan\\_Apteekki-jumpat\\_2021\\_A4.pdf](https://liikkuvaikuinen.fi/Liikkujan_Apteekki-jumpat_2021_A4.pdf)(på finska)
- Motion hemma. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/liikunta/liikunta-kotioloissa](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/liikunta/liikunta-kotioloissa)(på finska)

## 2.2 Motionsrekommendationer för äldre

Motionsrekommendationerna för personer över 65 år är i övrigt desamma som för personer i arbetsför ålder, men utökade med vighets- och balansövningar, som i kombination med muskelstyrketräning (2 ggr/vecka) förebygger bland annat fallolyckor. (37, 43)

Ytterligare information:

- Motionsrekommendation för över 65-åringar. [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/) (på svenska)



### 2.2.1 Konkreta motionsanvisningar för äldre

- Färdiga motionsprogram och -videor för över 65-åringar. [voitas.fi](https://voitas.fi) (på svenska)
- Gymnastikprogram för äldre på olika språk. [ikainstituutti.fi/tuote-osasto/liikunta-ja-ulkoilu/voimisteluhjelmat](https://ikainstituutti.fi/tuote-osasto/liikunta-ja-ulkoilu/voimisteluhjelmat)
- Styrke- och balansträning för äldre - En guide för kamrathandledare. [ikainstituutti.fi/opas0302\\_uusiK\\_netti2.pdf](https://ikainstituutti.fi/opas0302_uusiK_netti2.pdf)(på finska)
- Enkla muskelstyrkeövningar hemma för äldre (videor). [sydan.fi/fakta/helppoja-lihasvoimaliikkeitä-ikäihmisille-kotiin](https://sydan.fi/fakta/helppoja-lihasvoimaliikkeitä-ikäihmisille-kotiin)(på finska)

## 3 Motion i cancerbehandlingens olika skeden

Det är tryggt att motionera i alla skeden av cancerbehandling. Det finns dock några motionsrelaterade särdrag, som det är skäl att ta i beaktande i de olika behandlingsskedena. Nedan redogör vi för några av de väsentligaste särdragen.

### 3.1 Motion under pågående cancerbehandlingar

Det är tryggt och behövligt att motionera under pågående cancerbehandlingar, eftersom patienten klarar av behandlingarna bättre och återhämtar sig snabbare efter dem om hen är i god fysisk kondition (3, 13, 19, 27). I studier har det konstaterats att de som idkar motion under cancerbehandlingarnas gång mer sällan behöver sjukhusvård. För patienter som rör på sig aktivt är också sjukledigheterna kortare och behovet av dem minskar. (13)

#### 3.1.1 Motion efter en operation

Det är viktigt att vara fysiskt aktiv genast efter en operation, eftersom motion främjar återhämtningen efter operationen, aktiverar ämnesomsättningen, effektiviserar andningen, hjälper med smärtkontroll och minskar risken för ventromboser. Lätt motion, såsom promenader, kan vanligen inledas dagen efter operationen inom gränserna för vad smärtan tillåter. (25, 34) På grund av infektionsrisken är det skäl att undvika simning och kraftig svettning när operationssåret är färskt. Belastning på såret (plötsliga rörelser, tånjning av såret, tunga lyft) ska också undvikas tills det färska ärrret håller. (34)

Ytterligare information:

- I rörelse efter en operation - en guide till rehabiliteringsklienten. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/liikkeelle-leikkauksen-jälkeen-opas-kuntoutujalle](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/liikkeelle-leikkauksen-jälkeen-opas-kuntoutujalle)(på finska)

#### 3.1.2 Motion under pågående strålbehandling

Det är bra att röra på sig under strålbehandlingen, och det är således viktigt att instruera cancerpatienter att välja motionsformer som de tycker om. När man rör på sig är det som strålbehandlingspatient bra att iaktta en god hygien, dvs. att duscha huden ren efter att man har svettats. Att simma i klorvatten kan också irritera det strålbehandlade hudområdet, och därför är det alltid skäl att tvätta sig ordentligt efter simning. Det är skäl att helt och hållet undvika simning och friktion mot huden om huden har gått sönder som en följd av strålbehandlingen. (3, 11, 27)

#### 3.1.3 Motion under läkemedelsbehandling av cancer

Det finns inget hinder för att röra på sig under läkemedelsbehandling av cancer. Det är bra att beakta att patienter som får cytostatika har en förhöjd risk för infektioner, eftersom cytostatika inte bara inverkar på cancercellerna utan också på de friska cellerna och orsakar förändringar i immunsystemet. Därför är det

ytterst viktigt att ombesörja en god handhygien när man motionerar. (27) På grund av den förhöjda infektionsrisken kan det också vara bra att undvika att delta i gymnastik i grupp under pågående behandlingar (3). Det är dock alltid tryggt att röra på sig utomhus och hemma.

Patienter som får hormonell behandling kan utöver svettningar och torra slemhinnor också få smärta och stelhet i muskler och leder. Uthållighetsmotion, muskelstyrketräning och tånjningsövningar hjälper mot symtomen, men smärtorna i sig kan begränsa rörligheten. Patienter som lider av muskel- och ledsmärtor bör försöka minska belastningen på lederna när de rör på sig och gradvis öka antalet upprepningar inom gränserna för vad smärtan tillåter. (36)

### 3.2 Motion efter behandlingarna/i det palliativa behandlingsskedet

Det är viktigt att personer som har haft cancer rör på sig regelbundet efter behandlingarna, eftersom motion främjar den övergripande återhämtningen från sjukdomen. Personer som har haft cancer löper en förhöjd risk att insjukna i en annan cancersjukdom och i andra kroniska sjukdomar, varför det är skäl att understryka vikten av motion för en person som har haft cancer. Man kan fortsätta motionera enligt den egna konditionen och öka motionsaktiviteten gradvis, ifall mängden fysisk aktivitet har minskat under cancerbehandlingarna (27).

Motion är ändamålsenligt och tryggt också för personer som har spridd cancer. Också i deras fall ökar motionen krafterna och förbättrar den fysiska funktionsförmågan och livskvaliteten. Med hjälp av motion kan man minska cancersymtomen, i synnerhet utmattning, och således är motion en del av symtomenlig behandling. (3, 18)

### 4 Tips för hur man kan öka motivationen att röra på sig

I motionsrådgivningen är det ofta cancerpatientens motivation och förmåga som avgör hur bra ändringen av levnadsvanorna lyckas (16). Målet med rådgivningen är att stöda individen i att uppnå en mer fysiskt aktiv livsstil. Syftet är att öka individens fysiska aktivitet genom att påverka de faktorer som förklarar motionsbeteendet. (15)

En kvalitativ motionsrådgivning är:

- patientorienterad, interaktiv och målmedveten (15)
- att lyssna och att fråga, inte så mycket att ge råd och instruktioner (16)
- öppna frågor och reflektion (16)
- en process, som består av flera möten. (15)

Ytterligare information:

- Ändrat beteende och motionsrådgivning. [ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta](https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta) (på finska)
- Metoder som kan användas vid motionsrådgivning. [liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/menetelmät](https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/menetelmät) (på svenska)

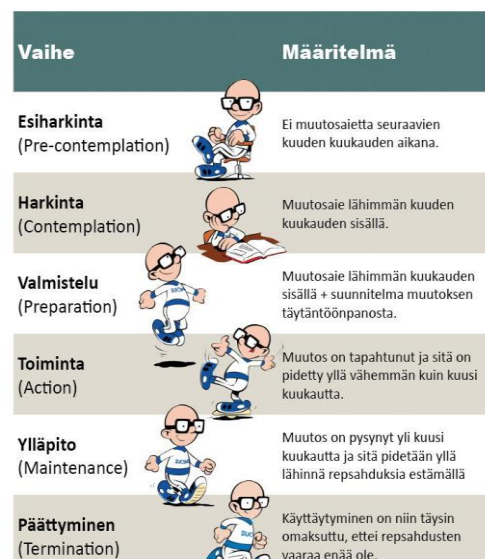


Bild 3. Förändringsskeden. (UKK-institutet 2020)

<https://ukkinstituutti.fi/Kuva-esiharkinta.jpg>

## 4.1 Vid motionsrådgivning ska man som ett hjälpande verktyg föra motion på tal

Verksamhetsmodellen med att föra motion på tal gjordes upp i samarbete mellan Västra cancercentret och Finlands Cancerorganisation. Idén med verksamhetsmodellen var att skapa en gemensam verksamhetsmodell för att på ett jämlikt sätt föra motion på tal och påminna om att motionsrådgivning hör till varje skede på vårdvägen för alla yrkespersoner inom cancerbehandlingar. Syftet med den gemensamma verksamhetsmodellen är att underlätta yrkespersonernas arbete. (7)

[Puhu liikunnasta syöpään sairastuneen kanssa.pdf](#)(Tala om motion med en cancerpatient)(på finska)

[Puhu liikunnasta syöpään sairastuneen kanssa - YouTube](#)(Tala om motion med en cancerpatient)(på finska)

Andra hjälpmedel för att föra på tal:

- Att inleda motion - egenvårdsprogram. **Kräver inloggning!** [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/kuntoutumistalon-itsehoito-ohjelmat/liikkumisen-aloittaminen-itsehoito-ohjelma](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/kuntoutumistalon-itsehoito-ohjelmat/liikkumisen-aloittaminen-itsehoito-ohjelma)(på finska)
- En mini-intervention för att främja fysisk aktivitet. [liikuntaneuvonta.fi/Mini-interventio\\_sahkoinen.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/Mini-interventio_sahkoinen.pdf)(på finska)
- Hur inleder man fysisk aktivitet. [mtkl.fi/askeleitaarkeen.pdf](https://mtkl.fi/askeleitaarkeen.pdf)(på finska)
- Frågor gällande motionsvanor som stöd för en diskussion. [ukkinstituutti.fi/kysymyslista-liikkumistottumuksista-keskustelun-tueksi.pdf](https://ukkinstituutti.fi/kysymyslista-liikkumistottumuksista-keskustelun-tueksi.pdf) (på svenska)
- Hälsa genom motion - ett steg i taget. [ukkinstituutti.fi/ryhmatoteutukseen-aikuiset-taydennetty.pdf](https://ukkinstituutti.fi/ryhmatoteutukseen-aikuiset-taydennetty.pdf)(på finska)
- Testa dina motionsvanor. [Testaa liikuntatottumuksesi ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](https://ukkinstituutti.fi/TESTAA-liikuntatottumuksesi_ohjausmateriaalit_lomake_sydanliitto.pdf) (på svenska)
- Motionsrecept för vuxna. [ukkinstituutti.fi/Liikkumisreseptilomake.pdf](https://ukkinstituutti.fi/Liikkumisreseptilomake.pdf) (på svenska)

## 5 Motionens betydelse för cancer och de symtom behandlingen av den orsakar

Cancer och dess olika behandlingsformer kan orsaka olika symtom. Nedan redogör vi för några av de mest typiska symtomen och hur man kan påverka dem med motion.



## 5.1 Utmattning

Den utmattning, dvs. fatigue, som anknyter till cancer och cancerbehandlingar är ett av de vanligaste symtomen som cancerpatienter upplever. Utmattningen är mycket kraftig och den kan göra att cancerpatienten inte orkar förbinda sig till läkemedelsbehandlingen, den kan försämra funktionsförmågan, livskvaliteten och eventuellt chansen för överlevnad. (1, 17) Regelbunden motion i kombination med psykologiskt stöd har konstaterats vara den mest effektiva behandlingen av utmattning med anknytning till en cancersjukdom.

Träning av muskelstyrkan, uthålligheten och rörligheten samt en kombination av dessa har konstaterats ha en lindrande effekt på utmattning (5). Rekommendationen är att röra på sig inom ramarna för vad man själv orkar, och vid behov kan man göra lättare övningar eller dela in träningen i mindre delar (27).

Ytterligare information:

- Vad man menar med fatigue. [gvsy.fi/fatigue-vasymys](https://gvsy.fi/fatigue-vasymys) (på svenska)
- "Jag orkar bara inte" – behandlingströtthet, dvs. fatigue. [syöpa-alueelliset/kunmitaanenjaksa.pdf](https://syopa-alueelliset/kunmitaanenjaksa.pdf) (på svenska)

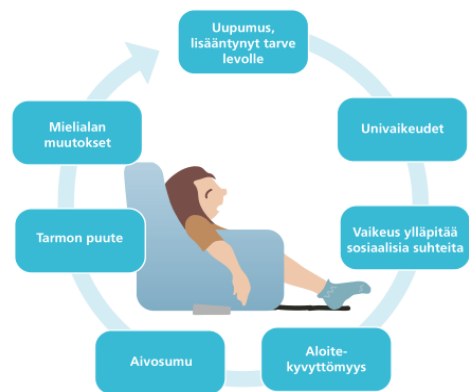


Bild 4. Fatigue. (Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf n.d.) [gvsy.fi/Fatigue1-fi.png](https://gvsy.fi/Fatigue1-fi.png) (på svenska)

## 5.2 Smärta

Cirka hälften av alla cancerpatienter har smärta, i synnerhet vid spridd cancer. Utöver cancertumören kan de behandlingar som används mot cancer orsaka smärta. Smärtstillande medicinering är en väsentlig del av behandlingen av cancersmärta och största delen av de smärtor som anknyter till cancer kan kontrolleras med enkel och regelbunden läkemedelsbehandling. (5, 41)

Den som lider av smärta undviker ofta att röra på sig av rädsla för att smärtan ska tillta, trots att motion i själva verket förbättrar ämnesomsättningen och aktiverar blodcirkulationen → smärtan lindras och smärttoleransen förbättras (5, 26). Det är bra att öka träningsmängden, intensiteten och motståndet så småningom medan man följer upp symtomen (26). Också avslappningsövningar och övningar i medveten närvaro är effektiva läkemedelsfria behandlingar av cancersmärta:

- Med hjälp av avslappningsövningar minskar spänningen som smärtan orsakar i kroppen och ämnesomsättningen ökar → smärtan lindras.
- Med övningar i medveten närvaro försöker man öka medvetenheten om de smärtfria områdena i kroppen → stressen lindras och smärtkontrollen förbättras. (32)

Ytterligare information:

- Cancersmärta. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/sv/cancersm%C3%A4rta>
- Smärtbehandling för cancerpatienter - en guide för patienten. [syöpa-alueelliset/syopapotilaankivunhoito.pdf](https://syopa-alueelliset/syopapotilaankivunhoito.pdf) (på svenska)

## 5.2.1 Konkreta övningar för smärtkontroll

- Genom avslappning mot smärtkontroll. [terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito](https://terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito) (på svenska)
- Mindfulness som en del av smärtbehandling. [terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito](https://terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito) (på svenska)

## 5.3 Försämrad skelettkondition

Osteoporos (eller dess förstadium, dvs. osteopeni) är en vanlig, långvarig följd av cancerbehandlingar, i synnerhet hos cancerpatienter som får hormonell behandling. Osteoporosen kan också bero på själva cancer, ifall den har spritt sig i skelettet. (4, 5, 23) Lytiska metastaser, dvs. skelettmetastaser som fräter skelettet, försvagar skelettet lokalt (5). Osteoporos och skelettmetastaser är patologiska tillstånd som kan orsaka smärta i skelettet och som leder till en större risk för frakturer än hos befolkningen i övrigt, vilket i hög grad begränsar funktionsförmågan (4, 5, 23). Regelbunden motion är mycket viktig för skelettet, men vid ett försvagat skelett är det bra att beakta säkerheten för att minimera skador och fallolyckor (40).

Motionsrekommendationer för skelettet för patienter som har insjuknat i osteoporos och cancer som spritt sig i skelettet:

- Muskelkondition minst 3 gånger i veckan → stärkandet av de omgivande musklerna stöder ett skört skelett. Övningar med motstånd rekommenderas för att stärka musklerna i ryggen och förbättra hållningen.
- Motion som förbättrar balansen minst 3 gånger i veckan för att förebygga fallolyckor och frakturer.
- Raska promenader för att förbättra uthålligheten.
- Kraftiga avstamp och slitande rörelser samt böjnings- och vridningsrörelser av kroppen ska absolut undvikas! (40)

Ytterligare information:

- Osteoporos och motion. [luustoliitto.fi/osteoporooosi/hyva-hoito/omahoito/liikunta/](https://luustoliitto.fi/osteoporooosi/hyva-hoito/omahoito/liikunta/) (på finska)
- Att förebygga osteoporos och fallolyckor med motion. [ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/osteoporooosi/](https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/osteoporooosi/) (på finska)
- Motionsrekommendationer för osteoporotiker. [ukkinstituutti.fi/luuliikunta-osteoporootikot.pdf](https://ukkinstituutti.fi/luuliikunta-osteoporootikot.pdf) (på finska)

### 5.3.1 Gymnastikprogram i hemmet för rehabilitering av skelettet

- Lätt. [ukkinstituutti.fi/2020/10/Luuliikuntaohjeet-1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/2020/10/Luuliikuntaohjeet-1.pdf) (på svenska)
- Medelsvårt. [ukkinstituutti.fi/2020/10/Luuliikuntaohjeet-2.pdf](https://ukkinstituutti.fi/2020/10/Luuliikuntaohjeet-2.pdf) (på svenska)
- Krävande. [ukkinstituutti.fi/2020/10/Luuliikuntaohjeet-3.pdf](https://ukkinstituutti.fi/2020/10/Luuliikuntaohjeet-3.pdf) (på svenska)

## 5.4 Lymfödem

En lymfadenektomi som har gjorts i samband med en canceroperation eller strålbehandling som riktas mot lymfkörtlarna kan orsaka en bestående rubbning i lymfcirkulationen, vilket kan leda till kronisk svullnad i den opererade extremiteten och/eller i bålområdet. Det här kallas för lymfödem, där symtomen är svullnad i extremiteten, ansamling av bindvävnad och överlopps fettvävnad, förtjockning av och smärta i huden. Risken för hud- och mjukvävnadsinfektioner ökar också. (5, 20, 42)



Regelbunden motion är en viktig del i att förebygga och behandla lymfödem. (5, 33)

Behandling av lymfödem:

- Ska inledas i ett så tidigt skede som möjligt → förhindrar svåra hud- och vävnadsförändringar samt tilltagande svullnad.
- Kompressionsbehandling i kombination med egenvård, som utöver regelbunden motion består av rörelse- och muskelstyrkeövningar som förbättrar vätskecirkulationen i den opererade extremiteten och vars svårighetsgrad och intensitet gradvis ökas, och daglig hudvård.
- Utöver egenvård, vid behov metoder som genomförs av en yrkeskunnig person. (33)

### 5.4.1 Ytterligare information och konkreta anvisningar för behandling av svullnad

- Guide för behandling av svullnad. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ihon-ongelmat/turvotuksen-hoito-opas](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ihon-ongelmat/turvotuksen-hoito-opas)(på finska)
- Egenvård av lymfödem. [europadonna.fi/kuntoutuminen/lymfaturvotus/itsehoito/](https://europadonna.fi/kuntoutuminen/lymfaturvotus/itsehoito/)(på finska)
- Behandling av lymfödem efter en canceroperation. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/syopa-leikkauksen-jalkeisen-lymfaturvotuksen-hoito](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/syopa-leikkauksen-jalkeisen-lymfaturvotuksen-hoito)(på finska)
- Lymfödem efter cancerbehandling och behandling av ödemet. [syöpa-alueelliset/lymfaturvotusjasenhoito.pdf](https://syopa-alueelliset/lymfaturvotusjasenhoito.pdf) (på svenska)

## 5.5 Förändringar i sinnesstämningen

En cancerdiagnos har en stor inverkan på en persons mentala hälsa och välmående, och hos många insjuknade orsakar den ångest och till och med depressionssymtom. Psykiska symtom kan lindras med motion, eftersom fysisk aktivitet har betydande positiva effekter på den psykiska hälsan, orken och livskvaliteten under cancerbehandlingarna och efter att de avslutats. (5, 30) Också med hjälp av olika avslappnings- och mindfulness-övningar kan man främja den mentala hälsan och lindra fysiska symtom (30).

Motionens positiva effekter på den psykiska hälsan beror bland annat på att motion

- hjälper med att vända bort uppmärksamheten från negativa tankar
- ger välbehag
- är social verksamhet genomförd i gruppform
- kan lindra sömnlöshet och hjälpa med stresshantering
- upprätthåller den fysiska prestationsförmågan. (38)

Ytterligare information:

- Cancer och psykiskt välmående. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/syöpäsairaudet/syöpä-ja-mielen-hyvinvointi](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/syöpäsairaudet/syöpä-ja-mielen-hyvinvointi)(på finska)
- Motion och mentala störningar. [ukkinstituutti.fi/liike-lääkkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiöt](https://ukkinstituutti.fi/liike-lääkkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiöt)(på finska)

### 5.5.1 Övningar som stärker det psykiska välmåendet

- Avslappnings- och mindfulness-övningar. [mieli.fi/vahvista-mielenterveyttäsi/harjoitukset](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttaasi/harjoitukset) (på svenska)
- Övningar för att utveckla förmågan att må bra både i kropp och sinne. [oivamieli.fi](https://oivamieli.fi) (på svenska)

## 5.6 Hjärtssymtom

Cancerbehandlingar har ofta negativa effekter på hjärthälsan, därför är hjärt- och kärlsjukdomar klart vanligare hos cancerpatienter än hos befolkningen i övrigt (24). Motion har konstaterats minska risken för att insjukna i dessa sjukdomar och dödligheten som de orsakar. Ju tidigare motionen inleds, desto bättre kan man förhindra att det uppstår bestående skador och förbättra patientens prognos. (19)

Regelbunden motion

- förbättrar blodets kolesterolbalans
- sänker blodtrycket effektivt
- förbättrar sockerbalansen
- underlättar viktkontrollen
- hejdar förträngningar i artärerna och främjar neovaskularisationen
- förbättrar hjärtats funktion och återhämtning (2, 35)
- minskar inverkan av stress på hjärtat. (35)



Ytterligare information:

- Hjärtssjukdomar och fysisk aktivitet. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sydänsairaudet](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sydänsairaudet) (på svenska)
- Motionens inverkan på hjärthälsan. [sydan.fi/fakta/liikunnan-vaikutuksia-sydämen-terveyteen](https://sydan.fi/fakta/liikunnan-vaikutuksia-sydämen-terveyteen)(på finska)

### 5.6.1 Konkreta motionsanvisningar för personer med hjärtsymtom

- Enkelt motionsprogram för personer med hjärtsymtom. [sydan.fi/artikkeli/sydänoireisen-helppokunto-ohjelma](https://sydan.fi/artikkeli/sydänoireisen-helppokunto-ohjelma)(på finska)
- Trappgymnastik som är bra för hjärtat (video). <https://www.youtube.com/watch?v=oqShYXHWk7Q>(på finska)

## 5.7 Balans- och känselrubbningar

Cancerbehandlingar kan orsaka känselrubbningar, dvs. perifer neuropati i extremiteternas yttersta delar. Det här försämrar balanskontrollen, och som en följd ökar risken för fallolyckor. (5, 9) Man har märkt att motion minskar symtom som beror på känselrubbningar (5, 9, 27). Rekommenderad motion är uthållighetsträning (gång), övningar som förbättrar muskelstyrkan i de nedre extremiteterna och balansövningar. Mot neuropatisymtom i de övre extremiteterna rekommenderas mångsidig träning, såsom träning av greppstyrkan, finmotoriska fingerövningar och övningar för känselsinnet. (9)

Vid idkande av motion är det bra att beakta

- bra skor, tillgänglighet och val av motionsform, ifall det förekommer känsellöshet i fotsulorna
- svagare greppstyrka som eventuellt hänför sig till känselrubbningar i handflatorna i träning som kräver handstyrka. (27)

### 5.7.1 Ytterligare information samt konkreta övningar för balans- och känselrubbningar

- Neuropatiska symtom. [europadonna.fi/sytostaattihoidot/neuropaattiset-oireet](http://europadonna.fi/sytostaattihoidot/neuropaattiset-oireet)(på finska)
- Neuropati orsakad av cytostatika + övningsprogram. [colores.fi/solunsalpaajien-aiheuttama-neuropatia.pdf](http://colores.fi/solunsalpaajien-aiheuttama-neuropatia.pdf)(på finska)
- Balansövningar. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Tasapainoharjoituksia.pdf](http://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Tasapainoharjoituksia.pdf)(på finska)
- Balansövningar på tre olika nivåer. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyvään-tasapainoon](http://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyvään-tasapainoon)(på finska)

## 5.8 Andnöd

Andnöd är ett vanligt symtom vid lungcancer och spridd cancer (29). Andningen kan också försvåras av dålig hållning, dålig andningsteknik samt av tankar och känslor (6). Mental ångest på grund av en cancersjukdom kan ensam orsaka andnöd eller förvärra den (29). Andningen kan jämnas ut under ansträngning eller andnöd bland annat med hjälp av olika andningsövningar, såsom andning genom en springa mellan läpparna eller diafragma-andning. (6, 28)

Det är viktigt att en person som lider av andnöd i synnerhet idkar motion som gör en andfådd, eftersom

- motion förbättrar ansträngningstoleransen och minskar därmed graden på och förekomsten av ansträngningssymtomen
- syrebehovet ökar när man rör på sig, vilket effektiverar andningen
- bröstorgans rörlighet och andningsmusklernas funktion förbättras när man blir andfådd, vilket också underlättar slemlossningen (6, 10, 28)
- man med träning av intervalltyp kan kontrollera ansträngningssymtomen. (10)

Ytterligare information:

- Andas och bli andfådd - en guide till säker träning för andningssjuka. [hengitysliitto.fi/Hengita-ja-hengasty-opas.pdf](http://hengitysliitto.fi/Hengita-ja-hengasty-opas.pdf) (på svenska)
- En guide för att avhjälpa andnöd. [terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvät-ongelmat/opas-hengenahdistuksen-helpottamiseksi](http://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvät-ongelmat/opas-hengenahdistuksen-helpottamiseksi)(på finska)

### 5.8.1 Konkreta motionsanvisningar för personer som lider av andnöd

- Vitalitet och styrka – ett häfte med motionstips. [hengitysliitto.fi/Jumppavihko\\_2023.pdf](https://hengitysliitto.fi/Jumppavihko_2023.pdf)(på finska)
- En guide för andningsövningar. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Opashengityksenharjoitteluun.pdf>(på finska)
- Andningsförbundets gympavideor. [https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_J3yMteTVjgWgA9iy11r4tfrYz8eJmi](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVjgWgA9iy11r4tfrYz8eJmi) (på finska)

## 6 Cancerorganisationerna som motionsfrämjare

Cancerorganisationerna består av Cancerstiftelsen och Cancerföreningen i Finland. Medlemsorganisationerna i Cancerföreningen i Finland består av 12 regionala cancerföreningar och sex riksomfattande patientorganisationer. Medlemsorganisationerna erbjuder cancerpatienter och deras anhöriga bl.a. rådgivning, kamratstöd, kurser och rekreationsverksamhet som stöder funktionsförmågan och välmåendet. (22)



Cancerorganisationerna

- främjar canceröverlevnaden och erbjuder stöd åt patienter och deras anhöriga
- informerar om sådant som förebygger cancer och främjar hälsan
- upprätthåller ett register om cancersjukdomar och massscreeningar
- ger finansiellt stöd till den vetenskapliga forskningen av cancersjukdomar. (31)

### 6.1 Cancerorganisationernas motionsvideor och -kurser

- Motionsbetonade och andra kurser som erbjuds av cancerorganisationerna. [kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutus/kuntoutuskurssit](https://kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutus/kuntoutuskurssit)(på finska)
- Sydvästra Finlands Cancerförenings muskelstyrketräningsvideor. <https://www.youtube.com/@lounais-suomensyopayhdistys/videos>(på finska)
- Birkalands Cancerförenings kurs Voimia kuntoutumiseen (Krafter för rehabilitering), som innehåller 5 videor. <https://www.youtube.com/@pirkanmaansyopayhdistys3113/videos>(på finska)
- Österbottens Cancerförenings motionsvideor på svenska. <https://www.youtube.com/@botniacancer4946/featured>
- Cancerorganisationerna erbjuder mångsidig, avgiftsfri och ledd distansmotion via nätet. [kaikkisyovasta.fi/tule-mukaan-etäliikuntaan](https://kaikkisyovasta.fi/tule-mukaan-etäliikuntaan)(på finska)
- De regionala cancerföreningarna och patientorganisationerna ordnar motionsgrupper för cancerpatienter. Ytterligare information på medlemsorganisationernas webbsidor under "kurser och grupper" ("kurssit ja ryhmät"). [syopajarjestot.fi/jarjesto/jasenjarjestot](https://syopajarjestot.fi/jarjesto/jasenjarjestot)

# Källor

1. Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Buure T., Ekola, S., Partamies, S. & Sulosaari, V. 2020. Kliininen hoitotyö – Sisätauteja, kirurgisia sairauksia ja syöpätauteja sairastavan hoito. Helsingfors: Sanoma Pro Oy.
2. Ala-Pappila, A. 2019. Liikunnan vaikutuksia sydämen terveyteen. <https://sydan.fi/fakta/liikunnan-vaikutuksia-sydamen-terveyteen/>
3. American Cancer Society. 2022. Physical Activity and the Person with Cancer. <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9540.00.pdf>
4. D’Oronzo, S., Stucci, S., Tucci, M. & Silvestris, F. 2015. Cancer treatment-induced bone loss (CTIBL): Pathogenesis and clinical implications. I publikationen: Cancer treatment reviews 2015, Vol.41 (9), p.798–808.
5. Ferioli, M., Zauli, G., Martelli, A., Vitale, M., McCubrey, J., Ultimo, S., Capitani, S. & Neri, L. 2018. Impact of physical exercise in cancer survivors during and after antineoplastic treatments. I publikationen: Oncotarget 2018-03-02, Vol.9 (17), p.14005–14034. Hänvisning 23.4.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5862633/pdf/oncotarget-09-14005.pdf>
6. Andningsförbundet. 2020. Hengitä ja hengästy - opas hengityssairaille turvallisesta liikunnasta. 2:a förnyade upplagan. <https://www.hengityслиitto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Hengita-ja-hengasty-opas-2020-2uudistettu-painos-saavutettava.pdf>
7. Himberg, M., Rekunen, M. & Hyytiä, H. 2023. Puhu liikunnasta syöpään sairastuneen kanssa. <https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/syopa-jarjestot/Puhu-liikunnasta-syopaan-sairastuneen-kanssa.pdf>
8. Himberg, M., Rekunen, M., Jyrkkiö, S. & Vihinen, P. 2022. Liikunta parantaa syöpäpotilaankin elämänlaatua. I publikationen: Lääkärelehti 2022; 77, e33185. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/paakirjoitus-tiede/liikunta-parantaa-syopapotilaankin-elamanlaatua/?public=c8e32735903f9e782d4a0114ba877a10>
9. Hietaharju, A., Auranen, M., Pyykönen, T. & Tamminen-Sirkä, J. 2023. Solunsalpaajien aiheuttama neuropatia SAN. Colores - Finlands Tarmcancerförening rf och Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland rf: Helsingfors. <https://www.colores.fi/app/uploads/2023/05/solunsalpaajien-aiheuttama-neuropatia.pdf>
10. Hoito-ohjeet.fi. n.d. Hengitysopas. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHP/Hengitysopas.pdf>
11. Hoito-ohjeet.fi. n.d. Rinnan sädehoidon haittavaikutukset. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiYHTEINEN/Rinnan%20s%C3%A4dehoidon%20haittavaikutukset.pdf>
12. Hoito-ohjeet.fi. 2020. Turvallinen liikunta syöpähoitojen aikana. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiYHTEINEN/TURVALLINEN%20LIKUNTA%20SY%C3%96P%C3%84HOITOJEN%20AIKANA.pdf>
13. Lempiäinen, S., Jyrkkiö, S., Minn, H. & Heinonen, I. 2021. Liikunnan vaikutukset syövän ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/5/duo16096>
14. Liikunta, God medicinsk praxis-rekommendation. 2016. Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och God medicinsk praxis-ledningsgruppen. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>
15. Motionsrådgivningens expertforum. 2021. Motionsrådgivningens riksomfattande rekommendationer. Forskningscentralen för främjande av motion och folkhälsa LIKES publikationer 389. [https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suosituksset\\_FINAL.pdf](https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf)
16. Liikuntaneuvonta. n.d. Liikuntaneuvonnassa käytettäviä menetelmiä. <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/menetelmat/>
17. Mustian, K. M., Alfano, C. M., Heckler, C., Kleckner, A. S., Kleckner, I. R., Leach, C. R., Mohr, D., Palesh, O. G., Peppone, L., J. Piper, B. F., Scarpato, J., Smith, T., Sprod, L. K. & Miller, S. M. Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue A Meta-analysis. I publikationen: JAMA

- oncology 2017, Vol.3 (7), p.961–968.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5557289/pdf/nihms892615.pdf>
18. Penttinen, H. & Sormunen, J. 2019. Liikunnan vaikutus syövän ehkäisyyn ja sairastuneiden kuolleisuuteen. I publikationen: Lääkärilehti 2019; 46 (74), s. 2656–2659.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/liikunnan-vaikutus-syovan-ehkaisyyen-ja-sairastuneiden-kuolleisuuteen/?public=01ad04b97791a9f70e604cb20b5c263a#reference-41>
  19. Rock, C., Thomson, C., Sullivan, K., Howe, C., Kushi, L., Caan, B., Neuhauser, M., PhD, Bandera, E., Wang, Y., Robien, K., Basen-Engquist, K., Brown, J., Courneya, K., Crane, T., Garcia, D., Grant, B., Hamilton, K., Hartman, S., Kenfield, S., Martinez, M., Meyerhardt, J., Nekhlyudov, L., Overholser, L., Patel, A., Pinto, B., Platek, M., Rees-Punia, E., PhD, Spees, C., Gapstur, S. & McCullough, M. 2022. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. I publikationen: CA: a cancer journal for clinicians 2022, Vol.72 (3), p.230-262. <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.3322/caac.21579>
  20. Saarikko, A., Viitanen, T. & Hartiala, P. 2014. Lymfaturvotus. I publikationen: Duodecim 130(2014): 2, s.135–143. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11467>
  21. Stout, N. L., Baima, J., Swisher, A., Winters-Stone, K. M. & Welsh, J. 2017. A Systematic Review of Exercise Systematic Reviews in the Cancer Literature. (2005–2017). I publikationen: PM & R 2017, Vol.9 (9S2), p.S347-S384. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5679711/pdf/nihms904464.pdf>
  22. Syöpäjärjestöt. n.d. Järjestö. <https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/>
  23. Taxel, P., Faircloth, E., Idrees, S. & Van Poznak, C. 2018. Cancer Treatment–Induced Bone Loss in Women with Breast Cancer and Men With Prostate Cancer. I publikationen: Journal of the Endocrine Society 2018, Vol.2 (7), p.574–588. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6007245/pdf/js.2018-00052.pdf>
  24. Institutet för hälsa och välfärd 2014. Syövän ehkäisy, varhaisen toteamisen ja kuntoutumisen tuen kehittäminen vuosina 2014–2025 – Kansallisen syöpäsuunnitelman II osa. Ohjaus 6/2014. Tammerfors: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116179/URN\\_ISBN\\_978-952-302-185-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116179/URN_ISBN_978-952-302-185-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  25. Hälsobyn. 2021. Liikkeelle leikkauksen jälkeen – opas kuntoutujalle. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/liikkeelle-leikkauksen-ja-leikkauksen-opas-kuntoutujalle>
  26. Hälsobyn. 2019. Liikunnasta apua myös kipupotilaalle. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/ajankohtaista/liikunnasta-apatu-myos-kipupotilaalle>
  27. Hälsobyn. 2021. Liikunta ja syöpä. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/syopa-ja-sairaudet/liikunta-ja-syopa>
  28. Hälsobyn. 2022. Opas hengityksen harjoitteluun. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvat-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun>
  29. Hälsobyn. 2022. Palliatiivisen potilaan hengenahdistus. <https://www.terveyskyla.fi/palliatiivinentalo/oireiden-hoito/oireet/hengenahdistus>
  30. Hälsobyn. 2021. Syöpä ja mielen hyvinvointi. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/syopa-ja-sairaudet/syopa-ja-mielen-hyvinvointi>
  31. Hälsobyn. 2018. Syöpäjärjestöt. <https://www.terveyskyla.fi/syopatato/tukea/syopajarjestot>
  32. Hälsobyn. 2018. Syöpäkivun hoito. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/syopa-ja-sairaudet/syopa-ja-kivun-hoito>
  33. Hälsobyn. 2023. Syöpäleikkauksen jälkeisen lymfaturvotuksen hoito. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/syopa-ja-sairaudet/syopa-ja-leikkauksen-jalkeisen-lymfaturvotuksen-hoito>



34. Hälsobyn. 2020. Toipuminen leikkauksesta. <https://www.terveyskyla.fi/leikkaukseen/leikkauksen-j%C3%A4lkeen/toipuminen-leikkauksesta>
35. Hälsobyn. 2021. Sydänsairaus ja liikunta. <https://www.terveyskyla.fi/sydansairaudet/omahoito/syd%C3%A4nsairaus-ja-liikunta>
36. The Royal Marsden Cancer Charity. 2022. Physiotherapy advice for patients experiencing aromatase inhibitor-induced arthralgias. <https://patientinfolibary.royalmarsden.nhs.uk/physiotherapy-advice-patients-experiencing-aromatase-inhibitor-induced-arthralgias>
37. UKK-institutet. 2023. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>
38. UKK-institutet. 2020. Liikunta ja mielenterveyden häiriöt. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>
39. UKK-institutet. 2020. Luuliikuntasuositus osteoporootikoille. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A8-liite5-verkkokauppaan-luuliikunta-osteoporootikot\\_print.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A8-liite5-verkkokauppaan-luuliikunta-osteoporootikot_print.pdf)
40. UKK-institutet. 2022. Osteoporoosia ja kaatumisia voidaan ehkäistä liikunnalla. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/osteoporoosi/>
41. Vuorinen, E. 2015. Syöpäpotilaan kivun hoito – opas potilaalle. <https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/18145515/SyopapotilaanKivunHoito.pdf>
42. Väisänen, T. 2015. Syövän hoidon jälkeinen lymfaturvotus ja sen hoito. Suomen syöpäpotilaat ry. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/271/2016/10/18150323/LymfaturvotusJaSenHoito.pdf>
43. WHO 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>