

## Träning och rörelse efter stamcellstransplantation

Lätt fysisk aktivitet och daglig motion främjar läkningsprocessen efter en stamcellstransplantation. Sängläge under en vecka försvagar konditionen och muskelstyrkan med ca 20 %. Dock kommer återhämtningen av kondition och muskelstyrka att ta många gånger längre. Övningarna som upprätthåller och utvecklar muskelstyrkan och kardiorespiratoriska konditionen är viktiga för att främja funktionsförmågan och livskvaliteten. Immunsystemet återhämtar sig snabbare och tröttheten minskar. Dessutom kan träningen minska potentiella komplikationer och biverkningar efter behandlingarna.

### Uthållighetsträning

Konditionen av andnings- och cirkulationssystemen är en nyckelkomponent i hälsotillståndet. Hjärtat, lungorna och cirkulationssystemet ser till att muskler och andra organ kommer att få tillräckligt med syre. Cancerbehandlingar påverkar ofta blodets förmåga att transportera syre och eventuella förändringar i lungorna kan minska andningskapaciteten. Tillståndet för syretransporten i kroppen och till exempel hemoglobinnivån påverkar hur andfådd man är och hur hög pulsen är. För att förbättra uthållighetskonditionen måste träningsintensiteten höjas gradvis. Dessutom har det konstaterats att uthållighetsträning i intervallform förbättrar funktionsförmågan efter stamcellstransplantation.

Bra metoder för att upprätthålla och utveckla respiratoriska- och cirkulationssystemet efter stamcellstransplantation är:

- Promenad, stavgång, trappgång
- Cykling ute och på konditionscykel
- Rodd
- Skidåkning
- Intervallträning där tyngre och lättare stressnivåer alternerar (t.ex. att gå upp och nedför trappor)

### Muskelstyrketräning

Som ett resultat av minskad fysisk aktivitet och cancerbehandlingarna, ändras muskelstrukturen och energiproduktionen i musklerna och därav lider deras kraftalstrande kapacitet. En viktig orsak till försämringen av muskelstyrkan är förlusten av muskelmassa som långvarigt sängläge orsakar. Det här påverkar speciellt muskelkrafterna i benen, som är den mest betydande nedgången för att begränsa fysisk funktion. De ovannämnda ändringarna i syretransportsystemet försvagar syretransporten till muskelcellerna och reducerar därför

musklernas energiproduktion. Som en följd av detta måste musklerna producera energi utan syre då mjölksyra och andra avfallsprodukter ackumuleras i kroppen. Det här höjer pH-värdet i kroppen, vilket orsakar störningar i metabolismen.

### **Bra övningar för att förbättra muskelstyrka i benen är:**

- Stiga upp från stolen eller göra knäböj
- Gå i trappor
- Bäckennyft i liggande position
- Stiga upp på tå

### **Effekten av motion på bentäthet**

Cancerbehandlingar kan försvaga bentätheten. Därför finns det en förhöjd risk för att utveckla osteoporos vilket ökar sannolikheten för benfrakturer. Den bästa formen av motion för benen utgörs av någon typ av stötar och vibrationer. Fysisk aktivitet ska mångsidigt belasta hela kroppen. Bra aktiviteter hemma efter stamcellstransplantationen är bl.a. gång, stavgång, att gå i trappor, skidåkning, dans, olika former av gruppträningen och muskelstyrketräning.

### **Beaktansvärda former av motion**

Allmänna gym och simhallar är platser där virus trivs och där man kan bli smittad av svampinfektion. De här platserna bör du undvika sex månader efter transplantationen. Därtill rekommenderas det att undvika trädgårdsarbete, vilket medför risker för svamp- och bakterierinfektioner. I öppet vatten kan du simma och vattenlöpa. Dessutom kan du delta i gruppträningar. Dock är det viktigt att uppmärksamma potentiella epidemitider för att undvika att smittas med virus.

### **Tränings- och motionsvolym**

- Var aktiv i vardagen. Börja uthållighets- och muskelstyrketräningen först med korta konditionspass och öka intensiteten så småningom med uppåtgående trend.
- Inkludera i ditt dagliga program:
  - uthållighetsträning 4-5x i veckan – 30 minuter per dag räcker i början
  - träning av muskelstyrkan 2-3x i veckan
- Inled varje konditionsträning lugnt. Glöm inte att varva ner och stretcha efter ansträngande träning.
- Den allmänna regeln är att du kan prata under träning och du känner inte illamående. Utnyttja Borgs ansträngningsgrad som du fick under behandlingsperioden. Lämpliga ansträngningsnivåer är värden mellan 10-16. På nivåer 15-16 tränar du bara korta perioder.
- Ingen dag är den andra lik. Lyssna på din kropp och lita på dina känslor. Din kropp är den bästa mätaren för att säga om träningen är lämplig för dig.

- Om du känner dig sjuk, trött eller om du har feber eller diarré, ska du bara vila och ta det lugnt.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

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