

TURVALLINEN LIIKUNTA SYÖPÄHOITOJEN AIKANA



Liikunta on turvallista ja erityisen suositeltavaa syövän hoidon aikana ja sen jälkeen. Liikunnan harrastaminen on täysin turvallista solunsalpaaja – ja sädehoidon aikana. Liikunta ja liikkuminen kuuluvat tärkeänä osana kuntoutumiseen hoitopolun jokaisessa vaiheessa. Liikunnassa tulisi muistaa monipuolisuus: kestävyysliikuntaa sekä lihasvoima- ja liikehallintaharjoittelua. Muista liikkeessä oman kehon kuuntelu.

Kestävyysliikunta:

- * reippaasti : 150 min / vkossa = 20 min / päivä
- * rasittavasti: 75 min / vkossa = 10 min / päivä

esim. kävely, sauvakävely, pyöräily, arki-, hyöty-, ja työmatkaliikunta, raskaat koti- ja pihatyöt

Lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelu:

- * 2-3 kertaa vkossa

esim. kuntopiiri, kuntosalit, jumput, tanssi, tasapainoharjoittelu, venyttely

Miksi liikuntaa kannattaa harrastaa?

- Parantaa fyysistä toimintakykyä
- Kohentaa elämänlaatua
- Lisää mielenterveyttä
- Ylläpitää kuntoa
- Vähentää syöpähoitojen haittavaikutuksia
- Vähentää riskiä sairastua muihin sairauksiin sekä syövän uusiutumiseen
- Nopeuttaa syöpähoitojen haittavaikutuksista selviytymisessä

Tee pieniä päätöksiä:

- Kulje portaat hissien sijaan
- Tauota paikalla oloa – taukojumput/ kävely
- Mene metsään kävelemään
- Hae posti pidempää reittiä
- Jumppaile mainostaukojen ajan
- Musiikkia kuunnellessasi tanssi
- Jää bussista aikaisemmalla pysäkillä
- Jätä auto kauimmaiselle p-paikalle

