



Må bättre
vid bröstcancer
med fysisk aktivitet och träning



www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



December 2020 © Fysioterapeuterna

Grafisk form: Rickard Örtegren

Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.

Förord

SYFTET MED DENNA BROSCHYR är att vara ett kunskapsstöd för dig som har bröstcancer och önskar förbättra din hälsa.

Samtliga levnadsvanor, så som att äta hälsosamt, att inte röka, att avstå alkohol eller dricka måttligt samt att vara fysiskt aktiv och röra på sig regelbundet har stor betydelse för din hälsa både under och efter behandlingen.

Denna broschyr kan ge dig vägledning med fokus på fysisk aktivitet och dess betydelse för ditt välbefinnande och för din hälsa. Även små förändringar i levnadsvanor är av betydelse och kan leda till stora förändringar på sikt.

Regelbunden fysisk aktivitet har många positiva effekter. Den är en viktig del i rehabiliteringen för att minska biverkningar av cancerbehandling och för att förbättra livskvalitet. Forskning visar att fysisk aktivitet förbättrar både kondition och muskelstyrka samt kan ge bättre sömn. Fysisk aktivitet kan också minska trötthet, stress, oro och nedstämdhet, vilket ger bättre ork under och efter behandlingen.

Vi hoppas att kunskapen i denna broschyr kan motivera, stödja och leda dig till att må bättre, och vara en hjälp för närstående som vill vara ett stöd i denna process. Broschyren är framtagen av en fysioterapeutisk expertgrupp inom området och arbetet har finansierats av Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent och projektledare för
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

BRÖSTCANCER	5
Inför operationen	6
Efter operationen	6
Strålbehandling	7
Antihormonell behandling	7
FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING	8
Träning under cytostatikabehandling	10
Vad bör man tänka på vid träning?	10
Fysisk aktivitet och lymfödem	11
Fortsätta träna efter behandling	12
LÄSTIPS	13
Webbsidor	13
Artiklar i urval	13

Bröstcancer

BRÖSTCANCER ÄR DEN VANLIGASTE cancersjukdomen hos kvinnor, både i Sverige och globalt, och har ökat de senaste 50 åren. Ungefär 8 000 kvinnor får bröstcancer i Sverige varje år. Den primära behandlingen är operation där tumören i bröstet och en eller flera lymfkörtlar i armhålan tas bort. Som tillägg kan ges strålbehandling, cytostatika (cellgift), anti-hormonell (endokrin) eller antikropps-behandling. Det finns idag starkt vetenskapligt stöd för att du själv kan påverka hur du mår under och efter dina behandlingar genom att vara fysiskt aktiv och träna.



NÅGOT AV DET VIKTIGASTE du kan göra är att försöka vara fysiskt aktiv. Själv, eller tillsammans med någon nära som stöd.

Inför operationen

DET KAN KÄNNAS SOM ATT allt stannar upp vid en plötslig cancerdiagnos. För att göra dig mer förberedd för den behandling du ska få kan fysisk aktivitet och träning vara till en hjälp.

Vid operationen kan rörligheten i armen påverkas, både för att man får ett ärr på bröstkorgen och för att man tagit bort en eller flera lymfkörtlar i armhålan. Det är bra att du blir medveten om din rörlighet före operationen.



PRÖVA DIN RÖRLIGHET genom att sträcka armarna åt sidan och sträcka dem uppåt.

Efter operationen

DET ÄR BRA ATT KOMMA IGÅNG med rörelseprogrammet du fått av fysioterapeuten så tidigt som möjligt. Det är inte ovanligt att det går lätt den första dagen, men att det på andra eller tredje dagen gör mer ont och känns stelare.

Strålbehandling

DET ÄR VIKTIGT ATT du har bra rörlighet för att kunna ligga rätt under behandlingen. Första året efter strålbehandlingen ska du fortsätta att ta ut rörligheten, men även därefter kontrollera den regelbundet. Det här kan låta konstigt men den strålade vävnaden har en tendens att dra ihop sig flera månader/år efter avslutad behandling.



SÅ HÄR kan du göra för att ta ut rörligheten.

Antihormonell behandling

ANTIHORMONELL BEHANDLING, även kallad *endokrin* behandling, innebär att östrogenet hämmas och att du kommer in i ett tidigarelagt eller förstärkt klimakterium. Det är olika från person till person hur mycket och vilka besvär du får. Det kan vara värmevallningar, torra slemhinnor, minskad sexlust, sömnsvårigheter, trötthet, stelhet och värk i leder. Att träna, svettas och bli andfådd kan lindra värmevallningar och sömnen kan förbättras. Stelhet och värk i leder kan många gånger upplevas som ett hinder vid träning. Ofta är det som sämst när man varit stilla en längre tid, till exempel på morgonen eller om man suttit länge. Det är bra om du inte sitter för långa stunder dagtid utan reser dig och rör igenom lederna. Det kan vara bra att få en individuell bedömning och ett träningsupplägg anpassat just för dig av en fysioterapeut. Fysioterapeuten kan också hjälpa till med akupunktur och avspänning vilket också kan lindra en del av besvären.

Fysisk aktivitet och träning

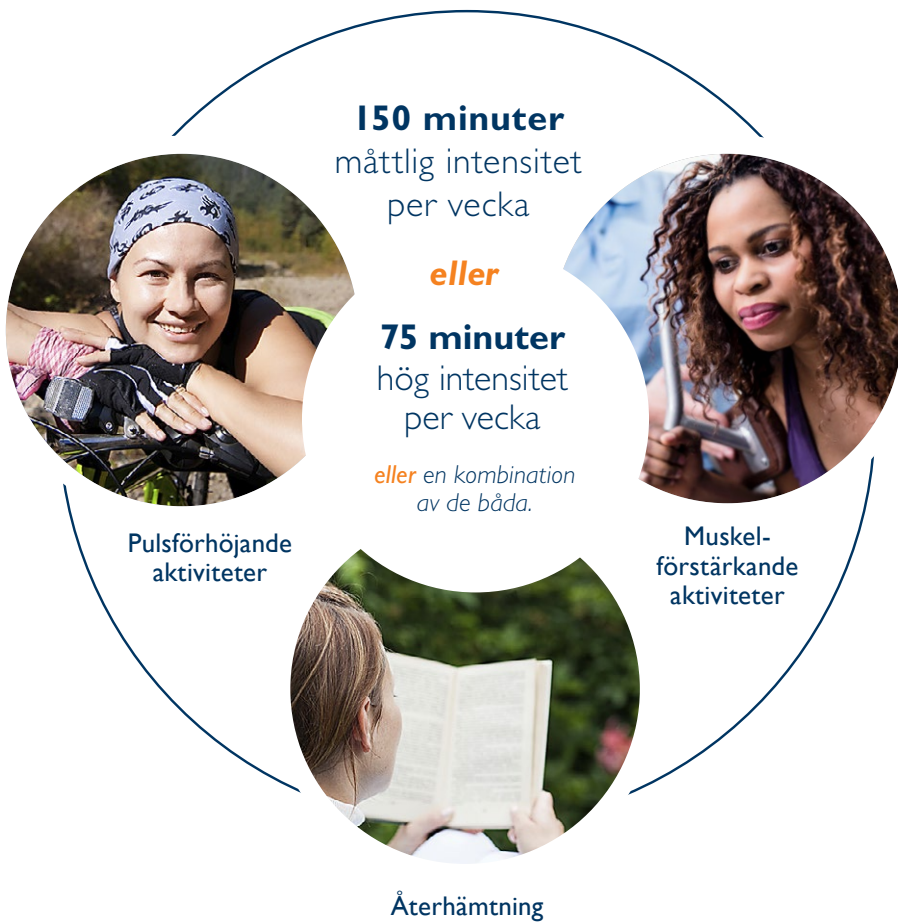
MÅLET ÄR att vara fysiskt aktiv i sammanlagt minst 150 minuter med måttlig intensitet, till exempel fem raska promenader i 30 minuter, alternativt minst 75 minuter på hög intensitet såsom löpning eller gympa under en vecka. Du kan också använda stegräknare – minst 7 000 steg per dag är ett bra mål. Dessutom bör du träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan.

Om du inte har tränat på länge eller inte tränat alls bör du starta gradvis. Prova att träna korta stunder med återhämtning emellan. För dig som är bröstopererad är det extra bra att träna överkroppen. Lämplig träning att börja med kan vara stavgång, simning, cykling, rodd eller crosstrainer.

Varje gång du blir lite svettig eller andfådd är bra, men kom ihåg att även lite aktivitet är bättre än ingen alls!



ÄVEN VARDAGLIGA AKTIVITETER som att leka med barn eller barnbarn, arbeta i trädgården, eller att städa är fysisk aktivitet.



KORT OCH INTENSIVT – ELLER LÄNGRE OCH LUGNARE.
Det finns olika sätt att nå upp till målet varje vecka.

Träning under cytostatikabehandling

CYTOSTATIKABEHANDLINGEN KAN GE biverkningar såsom trötthet (fatigue), illamående, värk, stickningar och domningar i händer och/eller fötter. Ibland kan även minnet och koncentrationen påverkas. Det kan kännas som en paradox, även om du känner dig tröttare än någonsin tidigare, är det bra för dig att träna och vara fysiskt aktiv. Vetenskapliga studier har visat att biverkningar kan minska när du tränar, och många får dessutom mer energi direkt efter ett träningspass.

Vad bör man tänka på vid träning?

HÄR BREDVID listar vi fyra saker som är extra bra att tänka på. Tänk även på att dagsform och ork kan variera – ena dagen känner du dig pigg och stark och nästa kommer du knappt upp från soffan. Försök att hitta något som känns roligt och att skapa balans mellan aktivitet och vila!

Om du får domningar och stickningar i fötterna, är det bra att öka cirkulationen genom träning och använda bra skor. Vissa upplever lindring av stödstrumpor, varma fotbad eller akupunktur. Du kan också behöva träna balans. Vid dessa besvär kan du få bra hjälp av en fysioterapeut.

Träna inte om du har bröstsmärta eller om du upplever andfåddhet utan ansträngning.

Du kan träna även om du har en infart, t.ex. piccline eller kateter men undvik att simma eller bada. Det gäller även om du har en kraftig strålreaktion i samband med strålbehandling.

Det är viktigt att du fyller på med energi och näring i samband med träning.

Rådgör med din kontaktsjuksköterska vid låga vita blodkroppar eller lågt blodvärde.

Fysisk aktivitet och lymfödem

EFTER BRÖSTOPERATIONEN bör du använda kroppen som vanligt, eftersom muskelarbetet påverkar blod- och lymfflödet positivt och övervikt eller inaktivitet ökar risken för att få ett lymfödem. Om du upplever en svullnad i bröst eller arm är det viktigt att söka hjälp hos lymfterapeut så tidigt som möjligt. Lymfterapeuter finns på de flesta sjukhus och på många ställen även i primärvården. Om du har ett lymfödem i arm eller bröst är det bra att du använder din armstrumpa eller stödjande bh, när du är fysiskt aktiv. Att styrketräna ökar inte risken för att utveckla ett lymfödem och försämrar inte ett befintligt lymfödem. Svullnaden kan tillfälligt öka under aktivitet vilket beror på ett ökat flöde i blod- och lymfsystemet, men återställs vanligtvis inom ett dygn.



DET ÄR BRA ATT TRÄNA STYRKA, även om du har ett lymfödem.

Fortsätta träna efter behandling

FÖR ATT ÅTERHÄMTA SIG fysiskt och psykiskt efter cancerbehandlingen är det bra med fortsatt fysisk aktivitet och träning. Forskning visar att de som är fysiskt aktiva har mindre risk för återfall i bröstcancer och har även mindre risk att få andra levnadsvanerelaterade sjukdomar. För att lyckas med att upprätthålla träningen är det viktigt att du gör det till en vana. Motivationen ökar när träningen känns rolig och meningsfull.



Lästips

Webbsidor

<http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Cancer.pdf>

<https://www.cancercentrum.se/samverkan/cancerdiagnoser/brost/>

<http://www.lymfologi.se/vardprogram-lymfodem/>

<https://www.cancerfonden.se/minska-risken>

Artiklar i urval

Bjørke ACH, Sweegers MG, Buffart LM, Raastad T, Nygren P, Berntsen S. Which exercise prescriptions optimize VO2 max during cancer treatment? A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. 2019 Sep;29(9):1274-1287.

Cormie P, Zopf EM, Zhang X, Schmitz KH. The Impact of Exercise on Cancer Mortality, Recurrence, and Treatment-Related Adverse Effects. *Epidemiol Rev*. 2017 Jan 1;39(1):71-92.

Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM, Carmichael AR. Physical activity for women with breast cancer after adjuvant therapy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Jan 29;1(1):CD011292.



Må bättre vid bröstcancer – med fysisk aktivitet och träning

Denna broschyr är till dig som har eller har haft bröstcancer och som själv vill påverka din hälsa och livskvalitet. Broschyren är även till hjälp för dig som närstående som vill vara ett stöd i denna process.

