



Effekt av konditionsträning och styrketräning på fatigue och livskvalitet hos bröstcancerdrabbade kvinnor

SYFTE

Att undersöka vilken evidens det finns för att konditions- och styrketräning var för sig eller kombinerat påverkar fatigue och livskvaliteten hos bröstcancerdrabbade kvinnor.

METOD

Systematisk litteraturstudie inkluderande sexton artiklar. Artiklarna kvalitetsbedömdes och evidensgradering genomfördes.



RESULTAT

Samtliga inkluderade studier hade högt eller medelhögt bevisvärde.

Fyra av sex studier visade på statistiskt signifikant effekt och minst tre av dem visade på kliniskt relevant effekt vad gäller minskad fatigue genom konditionsträning. Fyra av tio studier visade på statistiskt signifikant och kliniskt relevant effekt vad gäller förbättrad livskvalitet genom konditionsträning.

En av två studier visade på statistiskt signifikant och kliniskt relevant effekt vad gäller minskad fatigue genom styrketräning. Två av tre studier visade på statistiskt signifikant och kliniskt relevant effekt vad gäller förbättrad livskvalitet genom styrketräning.

En av två studier visade på statistiskt signifikant och kliniskt relevant effekt vad gäller minskad fatigue genom kombinerad konditions- och styrketräning. Två av tre studier visade på statistiskt signifikant och kliniskt relevant effekt vad gäller förbättrad livskvalitet genom kombinerad konditions- och styrketräning.

Slutsats: Resultatet visar på begränsat vetenskapligt stöd för att konditions- och styrketräning var för sig eller i kombination minskar fatigue och förbättrar livskvaliteten, då samtliga studier ej visar statistiskt signifikant och kliniskt relevant effekt för varken konditionsträning, styrketräning eller dessa båda träningsformer i kombination. Dock visar inga studier motsägande effekt heller.

HELEN WERSÉN

Leg. Fysioterapeut

Hela Kroppen

Sjukgymnastik

Kapellgränd 13

116 25 Stockholm

08-556 971 30

[helen.wersen@hotmail](mailto:helen.wersen@hotmail.se)

.se