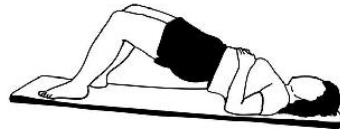
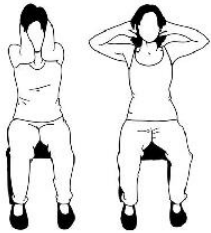


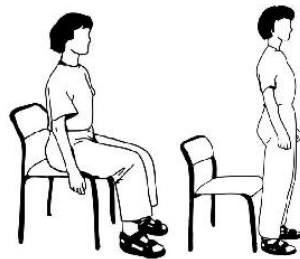
Spänn magmusklerna och håll ländryggen stadig, nere i underlaget, under hela övningen. Sträck långsamt ut ett knä, böj igen och sätt ned foten. 10 rep/sida



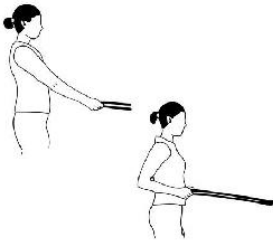
Med båda fötterna i underlaget. Spänn magen och lyft upp höften. 10 rep.



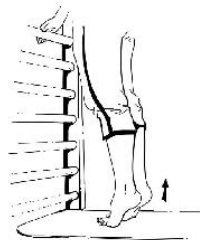
Sittande med rak rygg och händerna i nacken. För ihop armbågarna framför kroppen samtidigt som du rundar bröstryggen. Sträck upp i ryggen och för armbågarna ut mot sidan igen. 10 rep.



Res upp och sitt sedan ned. Långsamt och kontrollerat utan att "falla" ner på stolen. 10 rep.



Med gummiband: Fäst gummibandet i t.ex. ett dörrhandtag. Drag armarna bakåt och pressa ihop skulderbladen. Obs! Sänkta axlarna. 10 rep.



Tåhävningar med båda fötterna samtidigt. Stöd dig bara lätt mot väggen med ett finger. Gå upp på tå. Undvik att falla framåt, tänk att ett snöre drar dig rätt upp mot taket. 20 rep.



Patientinformation

Fysisk aktivitet vid multipelt myelom



Råd om fysisk aktivitet till dig med myelom

Forskning har visat att genom att upprätthålla den fysiska aktiviteten under behandling vid cancersjukdom kan biverkningar reduceras. Några av de effekter som kan uppnås vid fysisk aktivitet är minskad trötthet och smärta, förbättrad sömn, minskad oro och ångest samt höjd livskvalitet.

Symtomen vid myelom varierar från person till person. Smärtor från skelettet, främst ryggen och revben, är dock vanliga symtom. Det är viktigt att fortsätta röra på sig även om du har ont, men att göra det på ett skonsamt sätt. Genom att fortsätta röra på dig kan du bromsa urkalkningen av skelettet samt undvika att muskler försvagas och att konditionen försämras.

Du som har fått diagnosen myelom bör dock vara försiktig med att hoppa och springa pga en ökad frakturrisik. Det är även viktigt att du är rädd om ryggen och undviker tunga lyft samt belastande vridningar av ryggen. En god hållning gör att kroppens muskler arbetar på bästa sätt, förbrukar mindre energi och kan även reducera smärta. I vissa fall kan en korsett vara till god hjälp i smärtlindrande lyfte.

Aktiviteter som vi rekommenderar för dig kan istället vara promenad i raskt tempo (gärna med stavar), simning eller cykling. För att bibehålla muskelstyrka är det också viktigt med styrketräning. På baksidan av detta häfte finns ett träningsprogram som vi rekommenderar att du genomför dagligen, både under och efter behandling. Till fysisk aktivitet räknas även aktiviteter som t.ex. att gå och handla, städa, bädda sängen och laga mat.

Även under tiden som du är inlagd på sjukhuset är det viktigt att vara så aktiv som möjligt. Kom ihåg att även de små aktiviteterna som att hämta matbricka och gå små rundor i korridoren räknas. Undvik att ligga för mycket i sängen under dagen.

Arbetsterapeut och sjukgymnast på avdelningen/ mottagningen kan vägleda dig när det gäller nivån av fysisk aktivitet i samband med just din behandling. De kan även bedöma behovet och ge dig råd om aktuella hjälpmedel som kan underlätta i olika vardagliga aktiviteter.

