

Risk för hjärttoxicitet och andra restriktioner vid cancer träning?

- ▶ Regin Dahl Fysioterapeut Arvika Sjukhus Cytostatika sektionen/Palliativa teamet och Mobila Närsjukvårds Teamet.

Agenda


- **Avgränsning mot Palliativ behandling**
- **Risk för hjärttoxicitet och andra symptom som måste beaktas.**
- **Hur tränar jag med cancer patienterna för att minimera skaderisken?**
- **Följsamhet och rehabilitering**

Avgränsning, vad jag inte ska prata om

Funktionell träning och ADL

ETISKA PRINCIPER Inom PALLIATIV VÅRD

- ← Autonomi, ta vara på vem patienten är.
- ← Göra gott, symptomlindring
- ← Inte skada, fallrisk och hjälpmedel
- ← Fördela resurserna rättvist



SKILLNADEN MELLAN REHABILITERING AV Onkologi/CYTOSTATIKAPATIENT OCH Palliativ PATIENT

CYTOSTATIKA PATIENT

FOKUS PÅ TRÄNING



PALLITIV PATIENT

FOKUS PÅ
FUNKTIONELL
TRÄNING/ADL



Risk för hjärt toxicitet vid träning?

- Literatursök gjort i medicinska databaser samt FYSS och ordinationerna för behandling.
- Lest 20 abstract och några hela studier samt några systematiska review.
- Inga äldre än några år.
- Sökord: Hjärttoxicitet och träning

Risk för hjärtsvikt

Det är en risk för antracyclininducerad kardiomyopati med hjärtsvikt som följd. Kan uppstå sent i behandlingen eller flere månader efteråt.

- Ökad risk vid tidigare hjärtsjukdom
- Strålbehandling mot del av hjärtat eller mediastinum.
- Tidigare behandlingar med cytostatika
- Sällsynta fall av aortit

Risk för hjärt toxicitet

The anthracyclines are among the most effective anticancer treatments ever developed and are effective against more types of cancer than any other class of chemotherapeutic agents. Their main adverse effect is cardio toxicity, which considerably limits their usefulness.

Risk för hjärt toxicitet

Vilkår och kontroll för amistrationen samt akutvagn och rutin för detta på mottagningen.

- Ökad beredskap för anafylaktisk reaktion.
- Ökad risk om patienten har hjärtsjukdommar redan vid uppstart.

Anvisningar för ordination

- Ultrajud för hjärtat, utgångsvärde på vänsterkammerfunktion bör finnas.
- Regelbunden monitorering av vänsterkammerfunktion var 3 månad för adjuvante.

hjärttoxicitet

Det tas alltid blodtryck före uppstart och efter 30 minuter för alla patienter

Lungtoxicitet

Pulmonal framförallt interstitiell pneumoni hos de som har haft lunginfriltat eller nyligen lungpneumoni löper större risk.

Beakta:

- Hosta
- Feber
- Dyspne
- Samt stöds av radiologiska fund kan vara tecken på begynnande tecken på akut andningssvikt.

Blodpropp

Om du har en infektion.

Om du är äldre än 65 år (men blodproppar förekommer i alla åldrar).

Om du är gravid.

Om du är kraftigt överviktig.

Om du är rökare.

Om du har cancer, särskilt vid operationer eller om du behandlas med cellhämmande läkemedel, så kallade cytostatika.

Om du har ovanligt många blodkroppar.

Om du använder p-piller eller andra läkemedel som innehåller östrogen.

Om du har rubbningar, ibland ärftliga, i blodets förmåga att levra sig eller lösa upp proppar.

Symptom på blodpropp i ben och lungemboli.

- ▶ Symtomen i benet är oftast svullnad samt smärta i vaden eller benet i vila eller vid belastning. I vissa fall lossnar delar av proppen och följer med blodströmmen till lungorna, även kallat lungemboli. Därför kan man säga att blodpropp i benet och lungan är två varianter av samma sjukdom.
- ▶ De vanligaste symtomen på blodpropp i lungan är andnöd, bröstsmärta, oro och ångest samt hosta. Om proppen snabbt täpper till kärlet i ett ben blir symtomen dramatiska med svullnad, rodnad, ömhet och värme.
- ▶ Långsamt växande proppar kan å andra sidan vara symtomlösa. När mindre proppar hamnar i lungorna blir besvären obetydliga och övergående men stora proppar kan ge allvarlig och ibland livshotande sjukdom.

Stroke

- ▶ **A - Ansikte.** Be personen le och visa tänderna.
- K - Kroppsdelen.** Be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder.
- U - Uttal.** Be personen säga en enkel mening som "det är vackert väder i dag".
- T - Tid.** Varje minut räknas för att rädda liv. Ju fortare behandling sätts in, desto mindre blir skadorna – ring 112!

Vävnadsretande och Tumorlys

Starkt vävnadsretande

Tumorlyssyndrom

Hyperurikemi vanligast i uppstartfasen av cytostatika behandlingen, strålbehandling och/eller cortisonbehandling. Viktig att patienten är vel hydrerad och har god diures.

- ▶ Fara för hjärtstans.
- ▶ Vid stor svullstmassa.
- ▶ Höga antall vita blodkroppar.
- ▶ Höga halter av laktatdehydrogenase, en Enzym som ökar celldöden.
- ▶ Höga urinsyrahaltar.
- ▶ Nedsatt nyrfunktion.

Risk för gastrointensinal påverkan

- Obstipation eller forstoppning vanlig, profylaxtiska åtgärd viktig.
- Indikation på att kan gi magsår.

Risk för Neuropatier

Medicament utlösad Poly nevropatier

- ▶ Både akut övergående neuropatie och risk för kumulativ bestående neurotoxicitet, speciellt vid flera serier med behandling.

Hudtoxicitet

- ▶ Kan ge sjör hud inklusive lättutlösta blåmärken, försemrad sårlekning. Psoriasis kan förvärras även av kortvarigt intag av höga doser kortikosteroider.

Endokrinologi och CNS

Endokrin

- Möjlig med kortvariga svängningar av blodsockernivåer hos diabetiker. Hypokalemi och Natriumretention förekommer.

CNS påverkan

- Upprymdhet, sömnsvårighet, irritabilitet, depretioner, och labil sinnestämning förekommer.

Smärta

Smärta akut och kronisk

- Skelettsmärta
- Ryggsmärta
- Smärta i extremiteter
- Och muskeloskelledala smärtor VANLIGA biverkan

Bäakta förövrikt

Ha extra uppmersamhet på symtomer som:

- Feber
- Buksmärta
- Sjukdomskänsla
- Ryggsmärtor
- Förhöyda inflamationsmarkörer.



Rekomenderad fysisk aktivitet vid cancer.

- Fokus på symptom forebyggende åtgjerd.

Tänk på att

- ▶ Patienten tappar ca 30 % muskelmassa under cancer förloppet utan träning.

**Fysioterapi
tekniker
jag har
valt bort
för att
refusera
skada
risken**

Manipuleringar, cave metastaser i skelettet

Tunga vikter, heller liten vikt och många repetitioner.

"Sports töjningar", med lång hävstång och över lång tid. Använd heller olika release tekniker. Speciellt strålad vevnad.

Övningar med lång hävstång.

Många övningar samtidig, svårare att justera övningarna och dos vid eftersmärta.

Övningar som gir ökat smärta av träningen/behandlingen, smärtorna skall ha reduceras innan ca 24 timmar (eftersmärta) och ska ha varit till nytta efter minimum 3 behandlingar.

Maxträning under behandlingen, men hård träning är önskelig.

Beakta kontaminering, patienten har kläder på under behandlingen (Fertilitet hos behandlar). (Minimum 5 dagar tills cytostatikan har gått ur kroppen)

Inte använda "patienternas" toa.

Strålade patienter inga kontaminations fara, bara beakta röd och sår hud hos patienten.

Akta om du själv är en smittrisk för dom med Stärkt nedsatt immunförsvar.

Cave Fysioterapeuten





**Cave
hård
träning
vid**



Fara för Patologiska frakturer/lytiska.



Höga Infektioner



Feber



Anemi



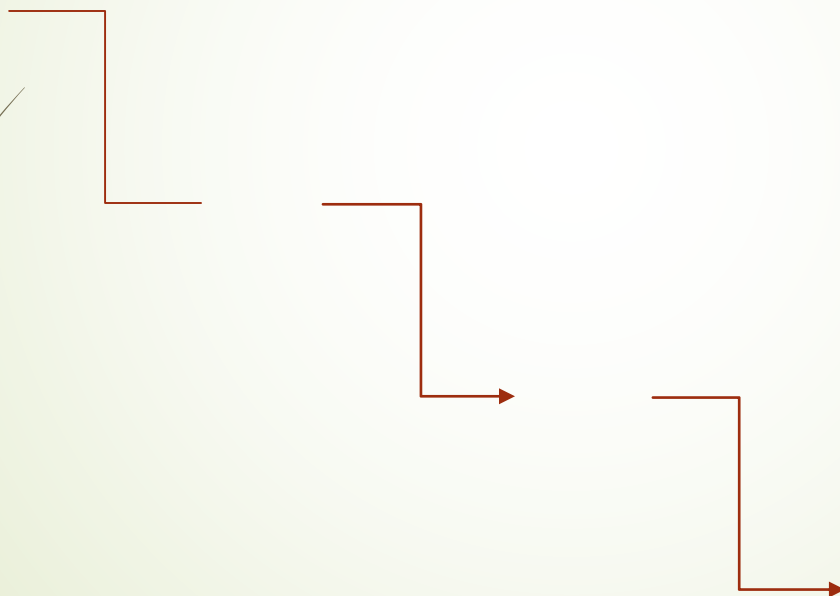
Stärkt nedsatt immunförsvar



Max ballastning för hjärtat under
behandlingen, men hård träning bra.

”Vanligt” upplevd patient förlopp

Symptomen vid 1 cytostatika behandling



Symptomen vid sista cytostatika behandling

Livskvalitet

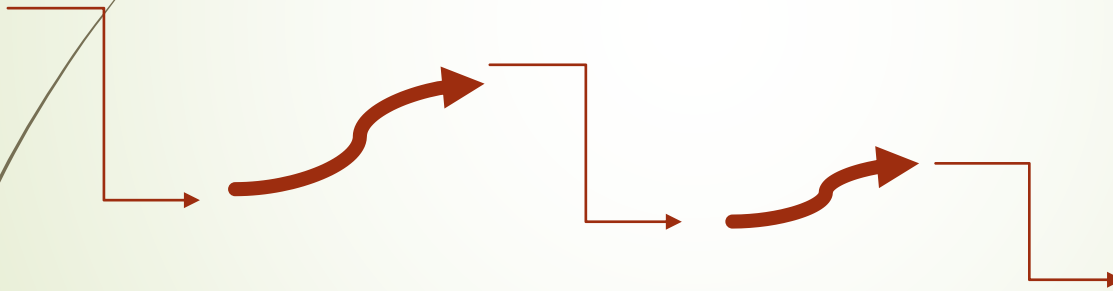


Hur arbetar jag med Cytostatika patienterna?

Syfte: Hjälpa till självhjälp och kroppskänedom, därigenom snabbare tillgång till egen kraft och funktion med ökad livskvalitet under och efter behandling med cytostatika och strålbehandling.

Patient förlopp med FrM

1 cytostatika behandling



Sista behandling

Livskvalité



Några utmaningar för rehabiliteringen

- Fatigue, hjärnans trötthet, och trötthet i kroppen
- Olika symptomen i fötterna och händerna (CIPP).
- Att ta vara på aktivitet från tidigare
- Att lära patienten att balansera mellan aktivitet, livskvalité och vila under behandlingen.
- Att lära hur patienten kan rehabilitera sej själv efter cytostatika behandlingen.
- Att stödja patienten i den medicinska behandlingen.

Rehabiliterings mål

Rehabiliteringsmål :

1. Stödja och ta vara på patientens befintliga aktivitets nivå.
2. Motivera patienten till att uppnå rekommenderad aktivitet (FrM) senast innan nästa cytostatika behandling.
3. Ge patienten erfarenhet på hur man skall rehabilitera sig själv efter sista behandling.

Cytostatika patienterna erbjuds:

- Obligatoriskt samtal, om aktivitet och träning, se FYSS.
- Fysioterapi för de som inte når rekommenderad aktivitet.
- Vid behov, fysisk träning i grupp och bassäng.
- Vid behov, samtal inför start av jobb.

Träningen har fokus på

- Val av interventioner som minimerar risken för skada och alla kan göra.
- Fokus på träning, förebyggande och salutogena faktorer
- Fysioterapi på det som hindrar att patienten kan nå rekommenderat fysisk träning och förbyggande symtombehandling.
- Erfarenhet på att följa rekommendationerna för fysisk aktivitet etter End rehabilitering.

Beakta ny kunskap om central sensitisering vid kronisk smärta





Lathund central sensitisering vid kronisk smärta

Topp down behandling som bör innehålla elementär av:

- Patient utbildning på smärta.
- KBT
- Fysioterapi, som förstaval för patienten, men med samarbete med andra yrkesgruppen eller MMR.
- Avslappnings metoder/kroppskännedom, medicinsk yoga, Jacobsons progressiva relaxation etc. och allt annat inom ämnet.
- Från lekare bare en punktvis medikament behandling, lite evidens på att långvarig behandling med smärtstillande har någon effekt. Inga fara med långsam nedtrappning i samarbete med lekare.

Dosering – Inte som tjuren Ferdinand



Källa: http://static.cinemarx.ro/poze/cache/t26/filme-poze/2009/08/Ferdinand_the_Bull_1251724364_3_1938.jpg

Fatigue Rehabiliterings Modell (FrM)

Fokus på salutogena faktorer




Mål: minimum ca 45 minuter om dagen för god symtomkontroll.



Bas med 30 min promenad med minimum 3 korta intervaller från 30 sec. till 2 minuter.



Valfri aktivitet som bygger på tidigare aktivitet, för att behålla patientens livskvalité och autonomi under och efter behandlingen.



Följsamhet till
rehabiliteringen
och folkhälsa
rekommendation
erna

- KBT,
- MI eller
- FaR.
- Ge timme fram i tid för att öka motiveringen till beteende ändring och följsamhet..
- Viktigast att patienten får lära sig att få praxis på detta under behandlingen hos dig, så du kan justera och motivera för ändrad beteende ökad hälsa och livskvalité.

Reducera
skada risken
vid rätt
användning
av
VILA



Att unna sej vila utan dålig
samvete.



Vila smart. Utnyttja vilan med
syfte på att behålla mest
möjligt av sin livskvalitén,
orka mera och lättare.



Organisera vilan för att
underlätta DLA under dagen
och väckan fram tills nästa
behandling.

Fysioterapi stöder den medicinske behandlingen

Ett annat oväntat positivt resultat för cytostatika patienterna, är att med mindre kroppsliga symptom har vi fått följande:

- Patienten orkar flera cytostatikabehandlingar.
- Patienten genomför oftare och lättare hela behandlingen
- De ombokar och avbeställer mindre.
- Patienterna lever bättre.

Evidens visar

Exercise prevented both the acute and late cardio toxicity whit treatment with anthracyclines. Therefore exercise interventions have the potential to decrease cardiac morbidity, improve cardiac health and the QoL for adult and childhood survivors.

Exercise Prescription

Healthy adults are encouraged to exercise moderately for 150 minutes / week or vigorously for 75 minutes / week and the American College of Sports Medicine's exercise guidelines for cancer survivors recommends a protocol adapted to the abilities of individual cancer survivors.

Se förövrig FYSS och rekommendationerna på fysisk aktivitet vid cancer och referenser.

Conclusion Evidens

Physical exercise is a powerful, supportive therapy for the prevention of chemotherapy-induced cardiomyopathy.

Furthermore, larger trials are needed to better define an adequate exercise prescription and the proper frequency, intensity and timing of physical exercise for the prevention of chemotherapy-induced cardiomyopathy.

Tack för mig

Träna träna och träna tryckt

