



Må bättre
vid prostatacancer
med fysisk aktivitet och träning





www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



December 2021 © Fysioterapeuterna
Grafisk form: Rickard Örtégren
Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.

Förord

SYFTET MED DENNA BROSCHYR är att vara ett kunskapsstöd för dig som har prostatacancer och vill 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 före, under och efter behandlingen. Även små förändringar i levnadsvanor är av betydelse och kan leda till stora förändringar på sikt.

Denna broschyr kan ge dig vägledning i levnadsvanor med särskild fokus på fysisk aktivitet och träning.

Regelbunden fysisk aktivitet har många positiva effekter. Den är en viktig del i rehabiliteringen för att minska biverkningar av cancerbehandling, förbättra livskvalitet och för att du ska må bättre under din behandling. 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.

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 för dig. Broschyren är framtagen av en fysioterapeutisk expertgrupp inom området och arbetet har finansierats av Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent och projektledare för
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

BAKGRUND	5
LEVNADSVANORS BETYDELSE VID SJUKDOMSBEHANDLING	6
Alkohol	6
Rökning	7
Matvanor	7
Fysisk aktivitet och träning	8
FYSISK AKTIVITET VID OLIKA BEHANDLINGAR	10
Operation	10
Strålbehandling	10
Cytostatikabehandling	10
Hormonell behandling	11
OCKSÅ VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ ...	12
Bäckenbottenträning	12
Träning vid lymfödem	12
Fortsätt vara fysiskt aktiv	13
LÄSTIPS	14
Webbsidor	14
Artiklar i urval	14

Bakgrund

PROSTATACANCER ÄR EN AV DE VANLIGASTE cancerformerna hos män, både i Sverige och globalt. Ungefär 10 000 män får prostatacancer i Sverige varje år. Risken för prostatacancer ökar med åldern. Antalet upptäckta fall har ökat markant sedan 1990-talet beroende på ökad prostataspecifikt antigen (PSA) testning och att andelen äldre män i befolkningen ökat.

Behandlingen kan bestå av operation, strålbehandling, hormonell behandling, och cytostatika, eller en kombination av dessa. Vid vissa cancerformer behövs inte någon behandling, utan det räcker med regelbundna kontroller. Det finns idag vetenskapligt stöd för att du själv kan påverka hur du mår innan, under och efter din behandling genom hälsosamma levnadsvanor.



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

Levnadsvanors betydelse vid sjukdomsbehandling

ALKOHOL, RÖKNING, MATVANOR OCH FYSISK AKTIVITET är faktorer som har stark påverkan på din hälsa. Du kanske redan lever hälsosamt, men för dig som funderat över dina levnadsvanor kan detta bli ett utmärkt tillfälle att genomföra en förändring med stora hälsovinster.

Alkohol

RISKBRUK AV ALKOHOL leder till ohälsa och risk för komplikationer i samband med sjukdomsbehandling. Att dricka mer än två standardglas alkohol (se bilden nedan) per dag fördubblar risken för komplikationer i samband med operation. Därför rekommenderas alkoholuppehåll fyra veckor före och en tid efter operation.

Om du behöver hjälp, kan du utöver vården vända dig till Alkoholhjälpen: www.alkoholhjalpen.se eller ring 020-84 44 48.



ETT STANDARDGLAS för olika alkoholhaltiga drycker.

Rökning

ATT SLUTA RÖKA ger stora hälsovinster inför operation. Rökfrihet 4–6 veckor före och efter operation har visat sig halvera risken för sår- och lungkomplikationer. Även några dagars rökfrihet gör skillnad. För att få hjälp med att sluta röka kan du få hjälp i vården eller ta kontakt med Sluta Röka Linjen: www.slutarokalinjen.org eller ring på 020-84 00 00.

Matvanor

HÄLSOSAMMA MATVANOR i samband med sjukdomsbehandling är av betydelse för läkning. Att äta regelbundna måltider, det vill säga frukost, lunch, middag och mellanmål med ett varierat innehåll (se bilden nedan) rekommenderas. Om du vill ha hjälp att ändra dina matvanor, kan du få stöd av en dietist inom hälso- och sjukvården.

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**

		
MER	BYT TILL	MINDRE
grönsaker, frukt och bär fisk och skaldjur nötter och frön rörelse i vardagen	vitt mjöl smörbaserade matfetter feta mejeri- produkter	fullkorn växtbaserade matfetter och oljor magra mejeri- produkter
		rött kött och chark salt socker alkohol

Fysisk aktivitet och träning

FYSISK AKTIVITET ÄR VIKTIGT för din hälsa och för återhämtning efter sjukdom. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) bör alla vara regelbundet fysiskt aktiva och begränsa stillasittandet.

Målet är att vara fysiskt aktiv på måttlig intensitet i minst 150 minuter per vecka men gärna 300 minuter, om du är mycket stillasittande på övrig tid. Alternativt om du tränar på hög intensitet så bör du vara aktiv minst 75 minuter per vecka. Du kan också kombinera träning på måttlig och hög intensitet. Aktiviteterna bör spridas över veckan.

Exempel på aktiviteter med måttlig intensitet är promenader då du känner att pulsen ökar men du ändå kan prata. Vid hög intensitet får du markant ökning av puls och andhämtning. Du kan också använda stegräknare och då är 7000 steg per dag 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. Varje gång du blir lite svettig eller andfädd är bra. Kom ihåg att även lite aktivitet är bättre än ingen alls!





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

Fysisk aktivitet vid olika behandlingar

Operation

DET KAN KÄNNAS SOM OM allt stannar upp vid en plötslig cancerdiagnos, men använd väntetiden till att börja vara fysiskt aktiv eller fortsätta med dina aktiviteter som du är van vid. God kondition kan minska risken för komplikationer och underlättar återhämtning efter operationen. Det gör dig mer förberedd och det kan också hjälpa dig att må fysiskt och psykiskt bättre.

Fysisk aktivitet är också viktigt efter operationen och bidrar till en optimal cirkulation och läkning. Du bör följa de råd och de restriktioner som du får i samband med operationen.

Strålbehandling

FYSISK AKTIVITET KAN FÖRBÄTTRA ditt välmående även vid strålbehandling. Strålbehandlingen kan ge trötthet och fysisk aktivitet kan hjälpa mot det. Om du upplever stramhet i det strålbehandlade området kan en fysioterapeut ge dig specifika råd om rörlighetsträning.

Cytostatikabehandling

IBLAND GES ÄVEN cytostatika som behandling vilket kan ge uttalad trötthet. 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. Träningen kan minska tröttheten och dessutom ge dig mer energi direkt efter träningen.

Hormonell behandling

DENNA BEHANDLING INNEBÄR ATT testosteronet hämmas och hur det påverkar dig är individuellt. Det kan vara viktuppgång, minskad muskelmassa och värmevallningar. Regelbunden pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet är därför viktig som tillägg till din medicinska behandling och minskar även risken för hjärt- och kärlsjukdom. Träning ökar muskelstyrkan, fysisk funktion och kan minska besvär med värmevallningar. Om du har mycket värmevallningar kan även akupunktur hjälpa.



ATT TRÄNA STYRKA gör dig starkare.

Också viktigt att tänka på ...

Bäckenbottenträning

BÄCKENBOTTENMUSKULATUREN KAN PÅVERKAS av operationen och strålbehandlingen vilket kan medföra läckage av urin i samband med fysisk aktivitet och ansträngning. Det är därför viktigt att träna bäckenbottenmuskulaturen regelbundet i samband med operation och strålbehandling. Följ de instruktioner som du fått i samband med operationen. Om du inte upplever någon förbättring av träningen efter ca 3 månader kan en uroterapeut ge dig individuell rådgivning. Uroterapeuten kan också hjälpa dig vid erektionsproblem.

Träning vid lymfödem

DU HAR EN ÖKAD RISK ATT FÅ lymfödem i pung, penis eller i ett eller båda benen om du har opererat bort lymfkörtlar och/eller fått strålbehandling. Om du upplever en svullnad, som inte har gått tillbaka inom 2–3 månader efter operationen, är det viktigt att söka hjälp hos lymfterapeut. Det är viktigt att använda kroppen som vanligt, eftersom muskelarbetet påverkar blod- och lymfflödet positivt och övervikt eller inaktivitet ökar risken för att få ett lymfödem. 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.

Fortsätt vara fysiskt aktiv

FÖR ATT ÅTERHÄMTA SIG FYSISKT och psykiskt efter cancerbehandlingen är det bra med fortsatt fysisk aktivitet och träning. Forskning visar också att de som är fysiskt aktiva har mindre risk för återfall i prostatacancer och 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.



FORTSÄTT ATT VARA *fysiskt aktiv efter din behandling.*

Lästips

Webbsidor

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

<https://www.cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/cancerrehabilitering/vardprogram/>

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

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

Artiklar i urval

Bjørke ACH, Sweegers MG, Buffart LM, et al. Which exercise prescriptions optimize VO_2 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, et al. The Impact of Exercise on Cancer Mortality, Recurrence, and Treatment-Related Adverse Effects. *Epidemiol Rev*. 2017 Jan 1;39(1):71-92.

Yunfeng G, Weiyang H, Xueyang H et al. Exercise overcome adverse effects among prostate cancer patients receiving androgen deprivation therapy: An update meta-analysis. *Medicine*. 2017 Jul;96(27): e7368.

Må bättre vid prostatacancer – med fysisk aktivitet och träning

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

