

## Rekommenderad fysisk aktivitet vid cancer

### Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga cancer. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

### Behandla

Personer med cancer bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- minska cancerrelaterad trötthet, förbättra funktionsförmåga och hälsorelaterad livskvalitet (++++)
- öka kondition och muskelstyrka (+++)
- minska risk för återfall och förbättra överlevnad vid bröst-, prostata- och koloncancer (++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	8–10	8–12	Minst 1	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

#### TÄNK PÅ ATT:

Anpassa träningen under pågående cystostatikabehandling då dagsformen kraftigt påverkas av biverkningar. Behandlingsbiverkningar såsom trötthet, illamående och ledvärk kan minska med regelbunden träning. För bäst effekt på kondition bör hög intensitet eller måttlig och hög intensitet kombinerat väljas om tillståndet tillåter.

Vid hög infektionskänslighet bör man avvakta med träning tills infektionskänsligheten minskat. Vid känd benskörhet och extremt dålig återhämtning under behandling ska träningen anpassas till omständigheterna. Pågående infektion är en absolut kontraindikation för träning.

### Förebygga andra sjukdomar vid cancer

Den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet vid cancer motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra sjukdomar som fetma, typ 2-diabetes och högt blodtryck.

### Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

\* Måttlig intensitet: 40–59 % VO<sub>2</sub>max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO<sub>2</sub>max, RPE 14–17.

\*\* Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum).

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).