



Region Kalmar län



Aktivitet och rörelse vid cancer
– Hjälp att komma i gång med din träning

Träna med cancer

Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på symtom och biverkningar i samband med cancersjukdom. Forskning visar att träning är säkert både under och efter cancerbehandling och att de patienter som tränar klarar sin behandling bättre och får mindre biverkningar.

Det som framförallt har studerats är förbättring gällande trötthet, depression och hälsorelaterad livskvalité. Andra biverkningar så som illamående, stickningar/domningar, smärta och stramhet kan reduceras med hjälp av träning. Genom att hålla dig fysiskt aktiv förbättras även din kondition och muskelstyrka vilket underlättar vardagen.

Vad ska man träna?

Den fysiska aktiviteten bör innefatta både konditions- och styrketräning. Rörelseträning kan också vara bra för att förebygga strålrelaterad stramhet.

Hur ofta?

Alla vuxna över 18 år rekommenderas att vara fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan. Är träningen mer intensiv rekommenderas minst 75 minuter i veckan. Aktiviteten kan spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass. All träning räknas. Under pågående cytostatikabehandling, skelettmetastaser, lågt blodvärde och lågt antal vita blodkroppar bör träningen anpassas. Vid pågående infektion eller feber ska träning avstås helt.

Kom ihåg!


Det viktiga är att hålla dig så fysiskt aktiv som dina egna förutsättningar tillåter; inaktivitet bör undvikas, och lite aktivitet är bättre än inget.

Hitta en aktivitet som passar dig

- På [1177.se](#) kan du läsa om träning vid cancer.
- Frågor om fysisk aktivitet och träning kan du alltid ta upp med din kontaktsjuksköterska/behandlingsjuksköterska eller läkare. Konkreta tips och råd anpassade till dina individuella förutsättningar kan du få av en fysioterapeut.
- Region Kalmar län samverkar med föreningsliv och privata aktörer för att erbjuda träning vid cancer.

Kom igång med din träning!

Kontaktuppgifter till samverkande föreningar/privata aktörer:

Verksamhet/Hemsida	Kontaktuppgifter	Ort/Orter	
 Friskis och svettis www.friskissvette.se/kalmar	tommy@kalmar.friskissvette.se 0480 - 225 24 Tommy Billberg	Kalmar	
 Happy Dance www.happydance.se	Info@happydance.se 076 21 59 534 Erika Lundby	Kalmar	
 Malkars Träningscenter https://malkars.se/traning/ trana-for-livet	info@malkars.se 0480 - 49 29 29	Oskarshamn, Västervik, Kalmar, Ljungbyholm, Nybro, Mönsterås, Lindsdal, Borgholm, Mörbylånga och Färjestaden.	
 Wellness studio www.wellnesstudio.se	kalmar@wellnesstudio.se 0480 - 150 66 Linda Karlsson	Kalmar, Färjestaden, Torsås och Oskarshamn	
 Emmaboda bad- och träningscenter www.emmaboda.se/ebt	badochtraningcenter@ emmaboda.se 0471 - 24 90 90	Emmaboda	
 Actic Västervik www.actic.se	vastervik@actic.se 0490 - 58 15 10 Felicia Stansert	Västervik	
 Body Gym & Relax www.hotellronja.se/bodygym	cecilia@bodygym.se Cecilia Stålhandske	Vimmerby	
 HULTSFREDS KOMMUN	Hagadal sim-och sporthall www.hultsfred.se/ artikel/gruppaktiviteter	0495 - 24 05 31 Carola Karlqvist 0495 - 24 05 50 Lena Borgstrand	Hultsfred
 Hultsfreds gymnastikklubb www.hultsfredgk.se	info@hultsfredgk.se	Hultsfred, Målilla, Virserum och Silverdalen	

All form av rörelse kan
påverka din hälsa positivt.

21.005_AD



Region Kalmar län

Region Kalmar län • Box 601, 391 26 Kalmar • Telefon 0480-840 00 • regionkalmar.se