

Fysioterapeut/sjukgymnast

Vad gör Fysioterapeuten/Sjukgymnasten inom cancerrehabilitering?

En fysioterapeut/sjukgymnast kan hjälpa till vid behov av insatser och råd kring fysisk aktivitet som

- Styrka
- Rörlighet
- Kondition
- Smärtlindring
- Avspänning-kroppskännedom-andning

När behöver patienten komma till en Fysioterapeut/sjukgymnast?

En kontakt med fysioterapeut/sjukgymnast kan vara nödvändigt om patienten påvisar;

- Rörelserädsla
- Restriktioner vid aktivitet efter strålning eller pga. Tumör spridning
- Smärtlindring

Rörelserädsla

Rörelserädsla eller Kinesiofobi definieras som en överdriven, irrationell och begränsande rädsla för fysisk rörelse och aktivitet (1). Tampaskalan för kinesiofobi – svensk version (TSK-SV) är en bra mätmetod som kan fånga upp patienter med rörelserädsla. Vid ett värde mellan 34 och 40 bör fysioterapeut/sjukgymnast kontakts för att vidare hjälpa patienten med att komma igång med fysisk aktivitet.

Smärtlindring

Smärta kan bero på många faktorer, all smärta som cancerpatienter upplever är inte kopplad till själva cancertumören. För vissa patienter kan cancerens behandlingsåtgärder orsaka utdragen smärta, även om patienten skulle vara fullständigt botad från cancer. Patienter med cancer diagnos kan också lida av långvarig smärta, t.ex. huvudvärk, ryggsmärta eller ömhet i lederna, som orsakas av något annat besvär.

Tens är en förkortning för transkutan elektrisk nervstimulering. Det är en smärtlindringsmetod som används för att behandla vissa typer av akut och långvarig smärta, till exempel muskelvärk. Behandlingen innebär att nerver under huden stimuleras av elektriska strömmar. Det leder till att kroppens eget smärtlindringssystem aktiveras. Smärtan kan då dämpas tillfälligt, men själva orsaken till besvären påverkas inte (2).

Smärtlindring med tens kan ske på två sätt. Det ena sättet är att blockera smärtnerver. Det sker genom att beröringsnerver stimuleras vilket i sin tur gör att impulserna från smärtnerverna blockeras från att komma vidare i ryggmärgen. Det sker främst vid högfrekvent stimulering. Det andra sättet är att stimulera kroppens system som frigör endorfiner, alltså kroppens egna smärtlindrande hormoner. Det sker främst vid lågfrekvent stimulering. Dessa två metoder kan även kombineras. Vilken metod som ska användas och inställningen av tens-apparaten sker i samråd med ansvarig fysioterapeut/sjukgymnast (2).

Vad kan du göra som kontaktsjuksköterska?

Många gånger när det kommer till patienter med cancerdiagnos är det tillräckligt med allmänna råd om fysisk aktivitet och träning. Tillsammans med informationen, som du strax ska ta del av, och den broschyr som du kan dela ut till patienterna så är det god hjälp för att få patienten att komma igång. Upplever patienten fortsatt behov av hjälp, eller om du som

kontaktsjuksköterska upplever det behovet, går det alltid att ta kontakt och få hjälp av distriktsrehabiliteringen i patientens område som nås via landstingets växel tfn 0480-84000 eller 0490-86000. På 1177 kan patienter med cancer diagnos ta del av allmän information och rekommendation kring fysisk aktivitet, de hittar även namn och kontaktinformation till ansvarig Fysioterapeut/Sjukgymnast på distriktsrehabiliteringen i deras hemort.

Fysisk aktivitet

Hälsofrämjande fysisk aktivitet är vilken form som helst av fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiologiska kapaciteten. Motion är den del av idrotten där kroppsövningar används i syfte att må bra, att bibehålla bra eller få bättre hälsa och fysisk prestationsförmåga (3).

Varför ska man träna vid cancer?

Att träna är bra för alla och då även för personer med cancer. Personer som har en cancer diagnos rekommenderas både konditionsträning och styrketräning. Effekten av träning ska med största sannolikhet vara den samma som en frisk person. Att träna har flera goda effekter och däribland minskad cancerrelaterad trötthet (fatigue), förbättrad funktionsförmåga och ökad upplevd livskvalité. Genom att träna regelbundet kan biverkningar som trötthet, illamående och ledvärk minska (4).

Vinster med regelbunden träning

- Ökad muskelstyrka och kondition
- Förbättrad funktion
- Förbättrad livskvalité
- Minskad fatigue
- Minskad illamående

- Minskad ledvärk

Bra att veta vid träning

Direkt efter ett träningspass på hög intensitet kan immunsystemet försvagas, vilket kan bidra till ökad infektionskänslighet. Är det så att patienten redan är infektionskänslig rekommenderar vi att patienten avvaktar med träning på hög intensitet tills känsligheten minskat.

Under pågående cytostatikabehandling är det viktigt att anpassa träningen utifrån dagsformen (5).

FaR® - Fysisk aktivitet på recept

Det finns stort vetenskapligt stöd för att Fysisk aktivitet på recept (FaR) fungerar. Aktiviteten blir då en del av behandlingen och anpassas till en patientens egna förutsättningar och önskemål. Det mest centrala i Fysisk aktivitet på recept (FaR) är att allt arbete utgår från individen.

Ett FaR kan förskrivas av läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter eller annan legitimerad vårdpersonal. De ger förslag på träning som är lämplig beroende på diagnos, personligt intresse och livssituation. Det kan vara allt från promenad till stavgång, simning, vattengymnastik, styrketräning, gympapass, qigong, yoga eller trädgårdsarbete. Det är viktigt att aktiviteten höjer pulsen.

En patient kan få ett recept till aktiviteter som görs i egen regi i friskvård (6). Friskvård är ett samlingsbegrepp på åtgärder som stimulerar en person till egna aktiva hälsobefrämjande insatser (7). Vid rådgivning om fysisk aktivitet handlar det om att hitta den typ och dos (frekvens, duration och intensitet) av fysisk aktivitet som är mest lämplig utifrån varje individs särskilda behov, sjukdomsbild och mål.

Det personcentrerade samtalet ger här den nödvändiga bakgrundsinformation som sedan ligger till grund för en individanpassad rådgivning. Medan frekvens och duration är

förhållandevis lätt att definiera kräver intensitetsaspekten mer eftertanke, både vad gäller rådgivningen och personens genomförande av den fysiska aktiviteten. I samband med det personcentrerade samtalet är syftet således också om att stötta individen till att hitta rätt intensitet, kunna styra intensiteten och att hitta redskap att vidmakthålla beteendet (8).

Referenser:

- 1 Kori SH MR, Todd DD. Kinesiophobia: a new view of chronic pain behavior. *Pain Management* 1990;3:35-43.
- 2 1177 Vårdguiden. Tens [Internet]. Stockholm: 1177 Vårdguiden; 2016 [uppdaterad 2016-03-22; citerad 2018-09-14] Hämtad från: <https://www.1177.se/Kalmar-lan/Fakta-och-rad/Behandlingar/Tens/>
- 3 Folkhälsomyndigheten. Livsvillkor och levnadsvanor [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2013 [uppdaterad 2013-11-03; citerad 2018-09-13] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/>
- 4 FYSS. Fysisk aktivitet vid cancer [Internet]. Stockholms: FYSS; 2016 [uppdaterad 2016-12-05; citerad 2018-09-03] Hämtad från: <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Cancer.pdf>
- 5 FYSS. Fysisk aktivitet på recept [Internet]. Stockholms: FYSS; [citerad 2019-09-13] Hämtad från: <http://www.fyss.se/far/om-fysisk-aktivitet-pa-recept-far/>
- 6 Lindskog, B. & Zetterberg, B. (1993). *Medicinsk terminologi lexikon*. Stockholm: Nordiska bokhandelns förlag.
- 7 FYSS. Individ anpassa fysisk aktivitet [Internet]. Stockholms: FYSS; 2016 [citerad 2019-09-13] Hämtad från: <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS->



Region Kalmar län

kaptiel_Metoder_for_att_individanpassa_FA_FINAL_2016-12.pdf