

Alþjóðlegar ráðleggingar kalla á að þjálfun verði hluti af meðferð krabbameinssjúklinga

G. Haukur Guðmundsson

sjúkraþjálfari, íþrótt- og heilsufræðingur

Ljósinu – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess

g.haukur@icloud.com



Á undanförunum árum hefur verið æ meira rætt um ávinning líkamspjálfnar fyrir heilsu fólks sem greinist með krabbamein. Þetta er í samræmi við aukna þekkingu á neikvæðum áhrifum kyrrsetu og jákvæðum áhrifum þjálfunar á líðan, heilsu og lífsgæði fólks sem greinist með krabbamein.

Nýlega voru birtar alþjóðlegar leiðbeiningar um stöðu þekkingar á sviði þjálfunar í tengslum við krabbamein, bæði sem forvörn og meðferð við krabbameinum. Þessar leiðbeiningar voru þróaðar af alþjóðlegri nefnd sérfræðinga og hagsmunaaðila á sviði þjálfunar fyrir krabbameinsgreinda. Nefndin var kölluð saman af American College of Sports Medicine, samtökum í Bandaríkjunum sem fjalla um þjálfun til að bæta heilsu fólks og vinna gegn þrálátum sjúkdómum. Nefndin kom saman í mars 2018 og bjó til starfshópa sem unnu að ráðleggingunum. Niðurstöður þeirra voru birtar í þremur fræðigreinum í október 2019.

Í fyrstu greininni¹ var einblínt á áhorfrannsóknir og staðfesti hún niðurstöður nýlegrar samstöðu um að aukin hreyfing geti verið verndandi gegn krabbameinum í brjósti, ristli, legslímu, nýra, þvæglöðru, vélinda og maga. Þá er einnig fjallað um mikilvægi þess að forðast kyrrsetu til að draga úr áhættu á að þróa með sér krabbamein í legslímu, ristli og lunga. Athyglisvert er að aukin hreyfing hefur fylgni við aukna áhættu á að greinast með sortuæxli. Höfundar bentu á mikilvægi sólarvarn-

ar við útvist, frekar en beina áhættu af hreyfingunni sjálfri. Fólk sem hóf þjálfun eftir að hafa greinst með krabbamein í brjósti, blöðruhálskirtli eða ristli sýndi allt að 36% hærri lifun en aðrir. Magn þeirrar þjálfunar sem þarf til að fá þennan árangur fyrir fólk með þessi krabbamein er ekki enn þekkt.

Í annarri greininni² var fjallað um hlutverk þjálfunar eftir greiningu með krabbamein til að lina ýmsar algengar aukaverkanir af krabbameinsmeðferðum og umfjöllun um lykilatriði í skimun fyrir öryggi einstaklinga sem fá uppáskrifaða þjálfun. Höfundar staðfesta að þjálfun er örugg fyrir fólk með krabbamein og einnig að forðast ætti kyrrsetu. Stefna ætti að almennum lýðheilsuráðleggingum um hreyfingu, sem kveða á 150 mínútur á viku af þolþjálfun og svo styrktarþjálfun tvisvar í viku. Það sem er nýtt er að höfundar notuðu skipulagt ferli til að komast að samstöðu um stöðu þekkingar til að ákvarða hversu mikla þjálfun ætti að skrifa upp á til að vinna gegn algengum aukaverkunum krabbameinsmeðferða. Sterkar vísbendingar styðja uppáskrift á þjálfun gegn krabbameinstengdri þreytu, bættum heilsutengdum lífsgæðum, aukinni líkamlegri virkni, minni kvíða og þunglyndi og sýna einnig fram á að stigvaxandi styrktarþjálfun er örugg fyrir fólk með sogæðabjúg. Uppáskrifuð þjálfun var venjulega 30 mínútna þolþjálfun af miðlungs ákefð þrisvar í viku. Svipaður ávinningur, að undanskildum minni kvíða og þunglyndi, kom fram við styrktarþjálfun eða blöndu af þol- og styrktarþjálfun tvisvar í viku. Þá voru miðlungssterkar vísbendingarnar um svipað magn þolþjálfunar á bættan svefn, en ekki nægilegar vísbendingar núna til að gefa nákvæmar ráðleggingar um magn þjálfunar gegn eitrunaráhrifum á hjarta-vöðva, á bættu vitsmunalega getu, færri byltur, minni velgju, minni verki, minni úttaugaskaða, aukna kynferðislega virkni og aukið þol við lyfjameðferð.

Þriðja greinin³ á að brúa bilið milli rannsókna og klínískrar vinnu. Hún fjallar um hvernig best megi innleiða þessa þekkingu um mikilvægi þjálfunar í umönnun og þjónustu við krabbameinssjúka til að gera þeim kleift að njóta góðs af. Mikilvægasta atriðið er að heilbrigðisstarfsfólk sem vinnur með krabbameinsgreindum sé meðvitað um mikilvægi þjálfunar fyrir skjólstaðinga sína, ræði markvisst um þjálfun við þá og hafi verkferla sem leiða skjólstaðingana í þjálfunarræði og þá viðeigandi þjónustu sem eru í boði.

Klínísk reynsla mín við endurhæfingu krabbameinsgreindra hefur sýnt mér mikilvægi þess að samfella sé í ráðleggingum heilbrigðisstarfsmanna. Ég tel æskilegast að bjóða skjólstaðingum upp á greiningu, fræðslu og þjálfun undir handleiðslu þar sem skjólstaðingar geta svo valið sjálfir hvort þeir geri æfingarnar á eigin vegum eða innan heilbrigðisstofnana. Slík þjónusta getur veitt langtímaustuðning við fólk sem hefur greinst með krabbamein og veitt aðhald með reglulegu endurmati. Með slíkri eftirfylgni eru meiri líkur á að viðkomandi hefji þjálfun og viðhaldi henni sem lífsstíl, frekar en sem skammtímaúræði meðan á meðferð stendur eða fyrst eftir hana. Þannig myndi hinn krabbameinsgreindi njóta langtímaávinninga af þjálfun sem greinarnar hér að ofan lýsa.

Heimildir

1. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, Hayes SC, Silver JK, Campbell KL, et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. *Med Sci Sports Exerc* 2019; 51: 2391-402.
2. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc* 2019; 51: 2375-90.
3. Schmitz KH, Campbell AM, Stuver MM, Pinto BM, Schwartz AL, Morris GS, et al. Exercise is medicine in oncology: engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA Cancer J Clin* 2019; 69: 468-84.