

# Kræft og fysisk aktivitet

**Kræftbehandlingen er utrolig bivirkningstung og kan forringe livskvaliteten betragtelig for den enkelte patient.**

Fysisk træning mindsker kemoterapiens bivirkninger og øger patienternes kondition. Dertil kommer, at fysisk træning har en enestående indvirkning på energiniveauet.

Træningen har desuden en positiv effekt på det mentale plan, idet symptomer på angst og depression reduceres.

## **Kemoudmattelse**

Op til 70 % af kræftpatienterne, som behandles med kemoterapi, oplever desuden en følelse af træthed, der beskrives som en tilstand af total fysisk og psykisk udmattelse, som ikke forsvinder eller bliver bedre efter søvn.

Det har vist sig, at den meget negative "kemoudmattelse" kan ændres til en positiv og behagelig fysisk træthed, når patienten træner under behandlingen

## **Kræft kan forebygges!**

Således lyder den første sætning i rapporten "Cancer and Physical Activity" fra 2005.

Forskerne interesserer sig mere og mere for betydningen af fysisk aktivitet i forbindelse med forebyggelse af kræft. Resultaterne er overbevisende. Der er en tydelig sammenhæng mellem fysisk aktivitet og forebyggelse af flere kræftsygdomme.

Der er også forskningsresultater, som viser, at fysisk aktivitet kan forebygge tilbagefald af kræftsygdommen. Dermed har patienterne fået et stærkt redskab i hånden til selv at være aktiv i kampen for det bedst mulige liv – i den værst tænkelige situation.

## **Færdigbehandlet – og hvad så?**

En meget stor gruppe af kræftpatienter føler sig meget usikre på, hvad de er i stand til fysisk efter endt behandling.

Behandlingen har været hård, giver en række bivirkninger og dræner kroppen for energi.

Det kan være længe siden, at man har følt fysisk og psykisk velvære.

Fysisk træning er med til at genskabe tilliden til egen krop.

Genoptræning er af afgørende betydning for livskvaliteten efter endt behandling.