

Träning

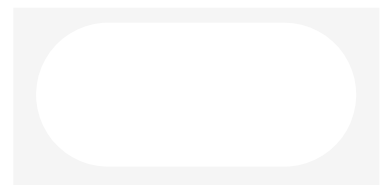
Fysisk aktivitet minskar biverkningarna av cytostatikabehandlingen

Efter operationen är det viktigt att återfå rörligheten i armen på den sida du har opererats. Du kan uppleva en slags stramhet i vävnaderna på den opererade sidan i årtal, så lär dig bra stretchövningar för bröstmuskeln. Var noga med att utföra den sjukgymnastik du fått information om i en liten folder. Det tar inte många minuter per dag och är grunden för ditt fortsatta välbefinnande.

Man vet genom forskning att fysisk aktivitet minskar biverkningarna av cytostatika- behandlingen och minskar tröttheten - fatigue - så det finns ett gott värde i att hjälpa kroppen på detta sätt.



Promenader utomhus varje dag är verkligen välgörande, så gör det till en daglig rutin. Skaffa dig en stegmätare eller använd den du har i mobilen och tävla lite med dig själv! Sätt upp ett minimimål vad gäller antal steg/dag, och njut av att överträffa dig själv.



Om du får cytostatika-behandling kan du uppleva en viss andfåddhet och syrebrist pga. att så mycket röda blodkroppar slagits ut och då gör det extra gott med en promenad i skogen.

Gymnastik och träning på den nivå du idkat före din operation rekommenderas att du väntar med tills åtminstone 2 månader efter operation. Generellt gäller att fokusera på att bygga kondition och syreupptagningsförmåga samt rörlighet, men även så småningom styrka. Anpassa din träning efter dagsform och situation. Känn efter vad din kropp orkar och gör ingenting som gör ont!

Arbeta med kroppen, inte mot den!

Yoga, Pilates och Tai Chi är utmärkt lugn och bra träning för dig i det här läget. En motionscykel är ett bra redskap som kan hjälpa dig på vägen att återhämta din kondition.



Tänk så här: Den bästa träningen är den som verkligen blir av!

Det finns olika former av yoga som är värda att prova.

Medicinsk yoga är en skonsam och stillsam form av yoga med mycket inslag av meditation och avslappning.

Bröstcancerföreningen Moa-Lina i Östergötland arrangerar medicinsk yoga genom ett av studieförbunden i Linköping. Se vidare information på Moa-Linas aktiviteter **HÄR!**

Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.