

Syöpään sairastuneen liikuntasuositukset syöpähoitojen aikana

Syöpähoitojen aikana on tärkeää jatkaa liikkumista ja olla mahdollisimman aktiivinen omassa arjessa. Liikkuminen voi tutkitusti vähentää syöpähoitojen haittavaikutuksia, lisätä voimavaroja hoitojen aikana sekä nopeuttaa hoidoista toipumista. Liikkuminen on myös turvallista, mutta tulee aina toteuttaa omaa kehoa kuunnellen. Huomioi myös mahdolliseen leikkaukseen liittyvät erilliset ohjeet.

Liikkumisen suositukset syöpään sairastuneille ovat samat kuin terveille henkilöille. Lisäksi yli 65-vuotiaille suositellaan tasapainoharjoittelua vähintään kahdesti viikossa. Syöpähoitojen päätyttyä voit asteittain palata kuormittavamman liikkumisen sekä raskaampien arkitöiden pariin.



<p>Kestävyysharjoittelu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reippaasti: 150 min viikossa = 20 min päivässä • Rasittavasti: 75 min viikossa = 10 min päivässä <p>esim. kävely, sauvakävely, pyöräily, arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta, koti- ja pihatyöt</p>	<p>Lihisvoima- ja tasapainoharjoittelu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 kertaa viikossa <p>esim. kotijumppa, tanssi, tasapainoharjoittelu, venyttely</p>
<p>Tee arjessa pieniä päätöksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kulje portaat hissien sijaan • Tauota paikalla oloa, jaloittele • Mene metsään kävelemään • Hae posti pidempää reittiä • Jumppaile mainostaukojen aikana • tanssi musiikkia kuunnellessasi • Jää bussista aikaisemalla pysäkillä • Jätä auto kauemmas parkkipaikalla 	<p>Huomioi seuraavat turvallisuustekijät:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infektoriski • Luustometastaasit • Tuntohäiriöt raajojen ääreisosissa (neuropatia) • Lymfaturvotus <p>Noudata terveydenhuollon ammattilaisilta saatuja ohjeita!</p>