

Liikuntaohje syöpäpotilaalle



Liikunnasta on hyötyä syövän hoidon aikana ja sen jälkeen. Liikunta ehkäisee syövän aiheuttamia haittoja ja auttaa sinua selviytymään syövästä.

Liikunta syövän hoitojen aikana on turvallista.

Liikunnan avulla paranevat

- fyysinen toimintakyky
- elämänlaatu
- luuston terveys
- lihasvoima
- mieliala

Liikunnan avulla vähenevät

- uupumus
- ahdistus

Harjoittele syöpähoitojen aikana kevyemmin kuin ennen. Tee lyhyempiä harjoituksia kuin aiemmin.

Jos et ole aiemmin harrastanut liikuntaa, aloita liikunta kevyesti. Tee esimerkiksi kävelylenkkejä ja venyttele. Lisää liikuntaa vähän kerrallaan.

Syöpähoitojen jälkeen voit jatkaa liikuntaa

Harrasta liikuntaa sen verran kuin jaksat.
Liikunta auttaa sinua syöpähoidoista toipumisessa.
Jos olet syöpähoitojen aikana liikkunut vähemmän kuin yleensä, lisää liikuntaa vähän kerrallaan.
Esimerkiksi pidennä kävelylenkin matkaa ja harrasta liikuntaa useammin.

Liikuntaharjoittelu, kun olet parantunut syövästä

Syövän jälkeen voit harrastaa liikuntaa kuten terve henkilö.
Harrasta kevyttä liikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa.
Tai harrasta raskasta liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.
Tee lihaskuntoharjoittelua vähintään kahtena päivänä viikossa.

Nämä samat liikuntaohjeet ovat sekä nuorille että yli 65-vuotiaille.
Huomioi liikuntaharjoittelussa terveydentilasi.
Huomio liikuntaharjoittelussa myös rajoitteet, joita mahdolliset muut sairautesi sinulle aiheuttavat.

Liikuntaa on kaikki liikkuminen, jossa hengästyit.
Reippaasti tehdyt koti- ja pihatyöt ovat hyötyliikuntaa.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Linkkejä

Käy tutustamassa oman kuntasi liikuntatarjontaan oman kuntasi internet-sivustoilla.

Saimaan syöpäyhdistys <https://www.saimaansyopayhdistys.fi/>

Lähteet

Terveysportti: Käypä hoito:
Liikunnan hyödyt ja liikuntasuosituksen syöpää sairastaville
ja syövän sairastaneille
<https://www.kaypahoito.fi/nix02277>

https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/syopa

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sy%C3%B6p%C3%A4sairaudet/liikunta-ja-sy%C3%B6p%C3%A4>