

Phys-Can-studien: Meningsfullt och utmanande – att leda träning på offentliga gym för personer som genomgår cancerbehandling

Henriksson A¹, Igelström H², Arving C¹, Nordin K¹, Johansson B^{3*}, Demmelmaier I^{1*}

¹Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet, Sverige

²Institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet, Sverige

³Institutionen för immunologi, genetik och patologi, Uppsala universitet, Sverige

*Johansson och Demmelmaier bidrog lika mycket till detta manuskript.

1.

Publicerad i *Physiotherapy Theory and Practice* 2020, 13;1–10.

Bakgrund

Tidigare forskning visar att träning som leds av t.ex. fysioterapeuter eller personliga tränare ger bättre effekt än träning som patienter gör på egen hand under cancerbehandling. Instruktörsledd träning utanför vården kan vara ett bra komplement till den träning som vården kan erbjuda. Man vet dock lite om hur instruktörerna upplever att leda sådan träning på offentliga gym. Om dessa gym ska kunna bli ett alternativ till träning inom vården på längre sikt, är det viktigt att undersöka inte bara patienternas, utan även instruktörernas upplevelser.

Syfte

Att undersöka hur fysioterapeuter och personliga tränare upplever att leda träning på ett offentligt gym för personer som genomgår cancerbehandling.

Metod

11 fysioterapeuter och personliga tränare (hädanefter instruktörer) intervjuades individuellt. Intervjuerna varade 33–67 minuter och analyserades med hjälp av kvalitativ tematisk analys.

Resultat

I analysen indelades instruktörernas upplevelse i två huvudteman, ”En meningsfull uppgift” och ”En utmanande uppgift”, samt nio tillhörande underteman. Resultatet visade att instruktörerna upplevde att det var meningsfullt att leda träning för personer som genomgår behandling eftersom de blev en länk mellan cancervård och friskvård. Över tid blev de säkrare i sin roll som instruktör och såg allt tydligare att det var möjligt för patienterna att träna, även på hög intensitet, under behandlingen. Utmaningarna innefattade bland annat att hantera patienternas biverkningar från behandlingen och att patienterna fick motstridig information från cancervården som ibland rekommenderade dem att inte träna.

Slutsatser

Att leda träning för personer som får cancerbehandling på ett offentligt gym kan vara mycket givande för instruktörer, vilket är lovande för att införa detta som en del av cancervården. Motstridig information till patienter om träning ges fortfarande av vården vilket kan påverka patienterna negativt. Instruktörerna behöver anpassad utbildning som föreslås ingå i utbildningsprogram för t.ex. fysioterapeuter. Framtida forskning behöver undersöka hur samarbetet mellan cancervården och friskvården ska utformas på bästa sätt.