

## Populärvetenskaplig sammanfattning

**Titel:** Ett enstaka träningspass minskar biverkningar av cytostatika hos kvinnor med bröstcancer

Johnsson A<sup>1</sup>, Demmelmaier I<sup>2</sup>, Sjövall K<sup>3</sup>, Wagner P<sup>1</sup>, Olsson H<sup>1</sup>, Tornberg ÅB<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Institutionen för kliniska vetenskaper, Lund, Lunds universitet

<sup>2</sup>Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala Universitet

<sup>3</sup>Verksamhetsområde Onkologi, Skånes Universitetssjukhus

<sup>4</sup>Institutionen för hälsovetenskaper, Lunds universitet

Publicerad i *BMC Cancer*. 2019;19:1073.

### **Bakgrund**

Regelbunden fysisk aktivitet och träning har många positiva effekter när man fått bröstcancer, exempelvis så minskar behandlingsbiverkningar såsom cancerrelaterad fatigue (trötthet), nedsatt kondition och muskelstyrka samt oro. Trots det är många kvinnor mindre fysiskt aktiva efter att de fått bröstcancer jämfört med före diagnos, en av anledningarna till det är just trötthet och andra behandlingsbiverkningar.

### **Syfte**

För att kunna ge bättre information och motivera kvinnor med bröstcancer att träna behövs mer förståelse för hur träning upplevs. Syftet var därför att få kunskap om hur energi, stress, illamående och smärta upplevdes direkt efter ett enstaka träningspass utfört under cytostatikabehandling.

### **Metod**

Femtiosju kvinnor med bröstcancer och som behandlades med cytostatika och tränade i Phys-Can deltog i denna tilläggsstudie. Vi undersökte hur självrapporterad energi, stress, illamående och smärta förändrades från före ett träningspass till direkt efter när det utfördes under första veckan efter cytostatikabehandling.

### **Resultat**

Resultatet visade att energi ökade och illamående minskade efter ett träningspass oavsett om det bestod av konditionsträning eller styrketräning. Stress minskade efter styrketräning, men inte efter konditionsträning. Energin ökade mest när den var som lägst före träning medan stressen minskade mest när den var som högst före träning. Smärta rapporterades av så få deltagare att analyser inte var meningsfulla.

### **Slutsatser**

Vi har fått ny kunskap om hur energi, stress och illamående upplevs direkt efter ett träningspass vid träning under cytostatikabehandling. Denna nya kunskap kan gagna framtida patienter genom att bidra till ökad motivation för fysisk aktivitet och träning även när tröttheten periodvis kan kännas som ett hinder.