

TRÆNING GAVNER KVINDER MED BRYSTKRÆFT

Kvinder i behandling for brystkræft kan med fordel dyrke konditions- og styrketræning. Det bekræfter ny forskning.

Af politisk konsulent René Andreasen

4.800 kvinder bliver hvert år ramt af brystkræft. Tidligere blev de opfordret til at undgå fysisk aktivitet, mens de var i behandling. Det har dog længe været kendt, at det er et dårligt råd.

En gennemgang af nyere forskning bekræfter, at det er bedre, at kvinder, der er i behandling for brystkræft, dyrker konditions- og styrketræning.

Konditions- og styrketræning gavner

Kvinder, der bliver ramt af brystkræft, får typisk bortopereret kræftknuden, hvorefter de modtager forebyggende behandling, som skal sikre, at kræften ikke vender tilbage.

Den forebyggende behandling, som ofte består af en kombination af stråler, kemoterapi og medicin, har betragtelige og alvorlige bivirkninger. Herunder udtalt træthed, depression, nedsat koncentration og hukommelse samt nedsat fysisk formåen.ⁱ

I 2006 udgav Cochrane Library et litteraturstudieⁱⁱ, der viste, at både konditionstræning og styrketræning har gavnlige effekter på bivirkningerne af behandlingen og på patienternes generelle velbefindende. Cochrane opdaterede studiet i 2016ⁱ. Konklusionen er, at de seneste ti års forskningsresultater ikke rækker ved, at træning er en god idé. Tværtimod.

Ifølge forfatterne bag det opdaterede studie bekræfter forskningen nemlig, at konditionstræning og styrketræning fører til mindre udtalt træthed og styrket fysisk formåen. Forfatterne fandt desuden, at træning kan have en positiv effekt på kognitive funktioner, depression og livskvalitet.



Stor variation i tilbud

Videnskaben efterlader altså ikke stor tvivl om værdien af konditions- og styrketræning for kvinder med brystkræft. Sundhedsstyrelsen anbefaler da også, at brystkræftframte vejledes i og tilbydes konditions- og styrketræning.ⁱⁱⁱ

Alligevel er der stor forskel på, om patienter med brystkræft får tilbud om konditions- og styrketræning, og på hvilket tilbud, de får.

For det første kan patienter med brystkræft, som er i kemoterapi, deltage i træningstilbuddet *Krop og Kræft*, som tilbydes på en række af landets hospitaler. I *Krop og Kræft* deltager man i superviseret konditions- og styrketræning. Tilbuddet har begrænset kapacitet og er alene målrettet patienter, der er i kemoterapi.

For det andet kan patienterne deltage i kræftrehabilitering i kommunalt regi, hvis egen læge eller sygehuset vurderer, at det er relevant. Ifølge en opgørelse fra KL har mere end 90 procent af kommunerne rehabiliteringstilbud målrettet kræftpatienter, men Sundhedsstyrelsen vurderer, at tilbuddene er meget forskellige.^{iv}

NYHEDSBREV OM FORSKNING

For det tredje kan man få tilbud om genoptræning i kommunalt eller regionalt regi, hvis hospitalet vurderer, at en patient med brystkræft har brug for det. Genoptræningsplaner vil typisk være målrettet patienter, der har nedsat funktionsevne i arm eller skulder efter kræftbehandlingen.

Selvom der ikke findes samlede opgørelser over, hvem der får tilbud om genoptræning og rehabilitering, vurderer Sundhedsstyrelsen, at det ikke er alle, der har behov for genoptræning og rehabilitering i kommunalt regi, der får det.^{iv}

Tenna Askjær, der er formand i Dansk Selskab for Onkologisk og Palliativ Fysioterapi, vurderer ligesom Sundhedsstyrelsen, at der er et problem:

”Der er store regionale forskelle på, hvad patienter med brystkræft bliver tilbudt. Det kan undre, når der foreligger klar evidens for, at konditions- og styrketræning er gavnligt”, siger hun.

Tenna Askjær peger på, at man bør sikre mere ensartethed i tilbuddene og lade fysioterapeuter vurdere patienternes behov for en genoptræningsplan eller for rehabilitering i kommunen. Uanset om de får ambulans behandling eller har været indlagt.

En rapport fra Kræftens Bekæmpelse viser, at det ikke er en udbredt praksis i dag. Ifølge rapporten, der er fra 2013, var det blot 31 procent af de adspurgte kræftpatienter, der oplevede, at der var en sundhedsfaglig medarbejder på sygehuset, der tog

stilling til, om de havde behov for fysisk genoptræning.^v Ifølge Tenna Askjær tyder resultaterne på, at der er mange kvinder med brystkræft, der ikke får de rigtige tilbud.

”Når så stor en del af kræftpatienterne ikke oplever, at de får vurderet deres behov for træning, indikerer det, at mange flere kvinder med brystkræft kunne have gavn af et træningstilbud”, siger hun.

Den rette træning mod udtalt træthed (fatigue)

Studierⁱ viser, at træningens karakter er afgørende for, hvorvidt patienten oplever en bedring af den udtalte træthed.

Fx viser studier, at de bedste effekter af styrketræning på fatigue opnås ved en relativt tung belastning. Den bør ligge mellem 60 og 80 procent af den tungeste vægt, man kan løfte én gang (1RM).

Det er ofte vanskeligt at udføre den relevante træning med den rette intensitet og kvalitet på egen hånd. Det gælder ikke mindst for personer med brystkræft, der samtidig er i et behandlingsforløb, der blandt andet går ud over humør og energiniveau.

Derfor er det oplagt, at patienterne tilbydes egentlige genoptræningsforløb, hvor en fysioterapeut kan tilpasse træningen samt vejlede og motivere patienten.

ⁱ Cochrane Library (2016), *Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer*

ⁱⁱ Cochrane Library (2006), *Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer*

ⁱⁱⁱ Sundhedsstyrelsen (2015), *National klinisk retningslinje for følger virkninger efter operation for tidlig brystkræft – forebyggelse, behandling og*

genoptræning af funktionsnedsættelse i skulder og arm samt armløsløshed hos voksne opereret for tidlig brystkræft.

^{iv} Sundhedsstyrelsen (2016), *Styrket indsats på kræftområdet – fagligt oplæg til kræftplan IV.*

^v Kræftens Bekæmpelse (2013), *Kræfttramtes behov og oplevelser gennem behandling og i efterforløbet.*