

Liikunta parantaa syöpäpotilaankin elämänlaatua

Syöpään sairastuneet vähentävät liikumista. Syitä ovat emotionaalinen stressi, epätietoisuus, pelot, heikko ravitsemustila sekä kannustuksen puute (1–3). Potilaille ei ole tarjota riittävästi ohjausta tai liikuntaohjelmia (4). Suomessa syöpää sairastavien liikuntainterventioita ja tutkimusta niistä on niukasti.

Liikunta on turvallinen ja kustannustehokas lääkkeetön keino lisätä terveyshyötyjä ja toimintakykyä syöpää sairastavalle (1,3–5). Se auttaa saattamaan suunnitellut solunsalpaajahoidot loppuun ja toipumaan niistä nopeammin sekä vähentää syövän uusiutumisen todennäköisyyttä ja lisää elossaoloaika (5).

Vahvaa näyttöä fyysisen aktiivisuuden hyödyistä syöpään sairastuneille on osoitettu kunnon ylläpitämisessä ja kohentumisessa sekä uupuneisuuden, ahdistuksen ja masennuksen lieventymisessä. Monipuolinen liikunta vähentää syövän hoitojen haittoja, kuten lihassmassan heikentymistä, ja ylläpitää luuston kuntoa sekä edistää elämänlaatua (5). Liikuntaharjoittelun ei ole todettu lisäävän lymfedeedeman riskiä (6).

Monien myönteisten vaikutusten vuoksi liikunta- ja kuntoutuspalveluja suositellaan integroitavaksi osaksi syövän hoitopolkua (6).

Liikkumisen suositus syöpään sairastuneille koostuu kestävyysliikunnasta (vähintään 150–300 min viikossa kohtalaisella teholla tai 75–150 min rasittavammin) sekä lihasvoimaharjoittelusta (2 kertaa viikossa). Tärkeää on välttää passiivisuutta ja lisätä liikkeelläoloa (5,7).

Osa sairastuneista hyötyy yksilöllisemmästä liikunnanohjauksesta (7). Osoitimme pilottitutkimuksessamme (10 rinta- ja suolistosyöpäpotilasta), että viiden viikon ohjattu

progressiivinen liikuntainterventio solunsalpaajahoidon aikana parantaa toiminnallista lihasvoimaa ja elämänlaadun osatekijöitä elämänlaatukyselyillä mitattuna.

Liikuntainterventio koostui ohjatusta kestävyysliikunnasta (intervallikuntopyöräily) ja lihasvoimaharjoittelusta (kahvakuulat) sekä venyttely- ja rentoutustuokioista (Liitekuvio verkkoversiossa).

Osallistujat olivat motivoituneita ja sitoutuneita ohjattuun harjoitteluun. He saavuttivat syöpää sairastavien liikuntasuosituksen. Pilottitutkimus osoitti, että liikuntainterventio on sovellettavissa suomalaiseseen hoitokäytäntöön hyvin tuloksin.

Syövän hoidon ammattilaisten kannustava asenne on tärkeä, jotta syöpää sairastava uskaltaa liikkua. Potilaan fyysisen aktiivisuuden määrä tulisi arvioida säännöllisin väliajoin. Häntä tulee ohjeistaa ja kannustaa liikkumisen pariin sekä suositella liikuntaryhmiin osallistumista tai ohjata eteenpäin asiantuntijalle yksilöllisempään ohjaukseen (8).

Liikunnan tulisi olla näkyvä osa syöpää sairastavan hoitoa. Sen tulisi korostua diagnosista lähtien osana kuntoutussuunnitelmaa, olla läsnä hoitojen haittojen lievittämisessä ja jatkua aina seurannassa läpi loppuelämän. Liikunta on tehokasta ja vaikuttavaa ”lääkettä” syöpään sairastuneelle.

Suomessa tarvitaan lisää tutkimusta liikuntainterventioiden vaikuttavuudesta ja integroinnista osaksi syöpäpotilaan hoitopolkua. ●

SIDONNAISUUDET

Marianne Himberg, Maijastiina Rekenen, Sirkku Jyrkkiö: Ei sidonnaisuuksia.

Pia Vihinen: Konsultointipalkkio (TerveMedia), asiantuntijalausunto (Helsingin yliopisto), apurahat (Escherin säätiö, VTR), luontopalkkiot (BMS, MSD, Roche), matka-, majoitus- ja kokouskulut (Novartis, Pfizer, Pierre-Fabre).

MARIANNE HIMBERG

fysioterapeutti,
suunnittelija
Tyks, Läntinen
syöpäkeskus

MAIJASTIINA REKUNEN

sairaanhoidtaja,
suunnittelija
Tyks, Läntinen
syöpäkeskus

SIRKKU JYRKKIÖ

dosentti, erikoislääkäri,
sairaalojohtaja
Tyks

PIA VIHINEN

dosentti, erikoislääkäri,
vastuualuejohtaja
Tyks, Läntinen
syöpäkeskus

KIRJALLISUUTTA

- 1 Ferioli M ym. Impact of physical exercise in cancer survivors during and after antineoplastic treatments. *Oncotarget* 2018;9:14005–34.
- 2 Stout NL ym. A systematic review of Exercise Systematic Reviews in the Cancer Literature (2005–2017). *PMR* 2017;9:347–84.
- 3 Fernandez S ym. Physical activity and cancer: A cross-sectional study on the barriers and facilitators to exercise during cancer treatment. *Can Oncol Nurs J Winter* 2015;25:37–48.
- 4 Segal R ym. Exercise for people with cancer: a clinical practice guideline. *Curr Oncol* 2017;24:40–6.
- 5 Rock C ym. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2012;62:242–74.
- 6 Campbell KL ym. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Med Sci Sports Exerc* 2019;51:2375–90.
- 7 Rock C ym. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2022; 72:230–62.
- 8 Schmitz K ym. Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA Cancer J Clin* 2019;69:468–84.