

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Pakanen, Hanna; Jussila, Aino-Liisa; Mäenpää, Pia

Julkaisun nimi: Liikunta syöpää sairastaneiden selviytyvyyden tukemisessa

Julkaisuvuosi: 2022

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Pakanen, H., Jussila, A.-L. & Mäenpää, P. (2022). Liikunta syöpää sairastaneiden selviytyvyyden tukemisessa. *Syöpäsairaanhoitaja*, 18(4), 12-14.

LIIKUNTA SYÖPÄÄ SAIRASTANEIDEN SELVIYTYVYYDEN TUKEMISESSA

Liikunnalla on monia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Syöpää sairastavilla potilailla fyysinen aktiivisuus parantaa elämänlaatua ja ehkäisee tai vähentää monia syövän hoidoista seuraavia haittoja. Liikunta todennäköisesti parantaa myös syövästä selviytyvyyttä. Yleisimmistä syöpätyypeistä, kuten rinta-, eturauhas- ja suolistosyöpä, on tutkimusnäyttöä syöpäkuolleisuuden ja uusiutumisen riskin pienentämisestä. Liikkuminen on turvallista myös syövän hoitojen aikana. Potilaat tarvitsevat ohjausta, neuvontaa ja tukea hoitohenkilökunnalta liikunnan aloittamiseen tai jatkamiseen.

Arviolta 10 % syöpää sairastavista on fyysisesti aktiivisia hoitojen aikana ja 20–30 % hoitojen jälkeen. Erityisesti edellisellä vuosisadalla oli tapana suositella lepoa ja välttämään fyysistä rasitusta hoitojen aikana ja jälkeen. Tästä ajatuksesta tuntuu olevan vaikeaa irrottautua. Syöpään kerran sairastuneet ja syövän hoidot läpikäyneet

ovat muuta väestöä suuremmassa riskissä sairastua syöpään. Todennäköisyys sairastua myös muihin pitkäaikais sairauksiin, kuten osteoporoosiin, aikuistyyppin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin on keskimääräistä suurempi. Syövästä selvinneiden määrä on noussut maailmanlaajuisesti valtavasti viime vuosikymmeninä varhaisem-

man diagnosoinnin ja kehittyneiden hoitojen myötä. Heille on syytä tarjota enemmän kohdennettua liikuntaohjausta. (1, 2)

Syövän sairastaminen on merkittävä asia yksilön elämässä ja vaikutuksia voi olla koko loppuelämän niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. Hoitajakson on todettu heikentävän merkittävästi fyy-

sistä toimintakykyä. Esimerkiksi 12 viikon kemoterapiajakson aikana potilaiden on todettu menettävän 10–33 % aerobisesta suorituskyvystään. Lähes kolmanneksella rintasyövän sairastaneista toimintakyky heikkeni siinä määrin, etteivät he selvinneet itsenäisesti arjen toiminnoissa. Liikuntaharjoituksilla hoitojen aikana ja niiden jälkeen pystytään ehkäisemään toimintakyvyn heikkenemistä ja lisäämään elämänlaatua. Aktiivisuus voi auttaa ehkäisemään hoidon haittavaikutuksia ja jopa vähentämään kemoterapiahoidon keskenjäämisen riskiä. Siksi on syytä kannustaa ja ohjeistaa potilaita liikkumaan päivittäin jo hoitojen aikana. (1, 3, 4)

Englanninkielisissä sanastossa käytetään laajalti termiä 'cancer survivor', joka suoraan suomennettuna on syöpäselviytyjä. Syöpäselviytyjä on syöpädiagnoosin saanut henkilö. (5) Tässä artikkelissa käytetään sanaa syöpäselviytyjä, vaikka termi ei ainakaan toistaiseksi ole vakiintunut suomalaiseen tieteelliseen sanastoon.

Moniammatillinen joukko asiantuntijoita kokosi vuonna 2018 yhteen laajasti tutkimuksia liikuntaohjelmien vaikutuksista syöpäselviytyjille. Vahva näyttö löytyi sen puolesta, että liikuntaharjoittelulla voidaan vaikuttaa merkittävästi syöpäselviytyjän ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen, uupumukseen, terveyteen liittyvään elämänlaatuun ja fyysiseen toimintakykyyn. Rintasyövän sairastaneiden liikuntaharjoitteilla oli vaikutusta myös lymfaturvotuksen ehkäisyssä tai vähentämisessä. (2)

Kohtalaista näyttöä on harjoittelun vaikutuksista luuston terveyteen. Tosin harjoittelussa on oltava riittävä iskutus eli iskun voimakkuus on yli 3–4 kertaa liikkujan painon verran hyötyjen saavuttamiseksi. Reipas kävely ei näytä olevan riit-

tävää, vaan tarvitaan esimerkiksi juoksua tai hyppyjä. Mikäli syöpäselviytyjällä on luustometastaaseja lantiossa tai selkärangassa tai osteoporoosista johtuvaa luun heikkoutta, ei voida suositella tällaista liikuntaa. Myös unen laadun paranemisesta fyysisen aktiivisuuden myötä on kohtalaista näyttöä. Näyttö hyödyistä on selkeä syöpä sairastamattomalla väestöllä, mutta syöpäselviytyjien kohdalla näyttö on ollut osin ristiriitaista. Jonkinlaista näyttöä on liikuntaharjoittelun edullisista vaikutuksista myös hoidon kardiotoksisuuteen, sytostaattien aiheuttamaan perifeeriseen neuropatiaan, kognitiiviseen toimintakykyyn, kaatumisiin, pahoinvointiin, kipuun, seksuaaliseen toimintakykyyn sekä hoitojen sietokykyyn. (2)

Yleisesti syöpäselviytyjille, kuten koko väestölle, suositellaan viikkotasolla vähintään 150 min kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa tai 75 min rasittavaa liikuntaa ja lisäksi lihasvoimaharjoittelua kaksi kertaa viikossa. Nämä ohjeet on kirjattu myös suomalaisiin Käypä hoito -suositukseen. Suositeltavaa on yleisesti välttää pitkää paikallaanoloa. (1) Kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa on sellainen, jossa sydämen syke kohoaa, mutta pystyy edelleen puhumaan, esimerkiksi reipas kävely. Rasittavassa liikunnassa hengästyy selvästi, kuten juostessa. Liikuntaa voi keräillä pienissä erissä, suositus on vähintään 10 min kerrallaan.

Iäkkäille ja neuropatiaoireileville suositellaan lisäksi tasapainoa lisääviä harjoitteita, jotka edistävät turvallista liikkumista ja ehkäisevät kaatumistapaturmia. Rintasyöpä sairastaneilla, joilla on lymfaturvotusta tai suuri riski sen syntymiseen, suositellaan rauhallista aloitusta lihasvoiman lisäämisessä. Harjoituksen tehoa ja vastusta tulee lisätä asteittain. Suositellaan myös kom-

pressiotuotteen, kuten hihan tai hanksan käyttöä harjoitusten aikana. Rauhallista aloitusta ja etenemistä harjoituksissa suositellaan voimakkaasta uupumuksesta kärsiville. (3)

Mikäli liikuntasuositukseen ei syystä tai toisesta kykene, suositellaan olemaan niin aktiivinen kuin mahdollista ja välttämään pitkää paikallaan oloa. Erityisesti henkilöiden, joilla on fyysisiä rajoitteita tai vaikeita perussairauksia, on suositeltavaa saada ammattilaiselta henkilökohtainen harjoitusohjelma ja ohjausta sen toteuttamiseen. Syöpä sairastaneille on aiheellista kohdistaa omia liikuntaryhmiä. Useissa tutkimuksissa on havaittu ohjatun liikunnan olevan vaikuttavampaa kuin kotona itsekseen toteutettuna, vaikka ohjeistus olisi ollut sama. Tähän voi olla monia syitä; osa voi liikkua tehokkaammin valvottuna, osa saada motivaatiota ja henkistä tukea ohjatusta liikuntatuokiosta. (3, 1) Syöpäselviytyjille suunnattu liikuntaryhmä toiminee myös eräänlaisena vertaistukiryhmänä.

Potilaat tarvitsevat ohjausta, neuvontaa ja tukea hoitohenkilökunnalta liikunnan aloittamiseen tai jatkamiseen. Liikuntaan kannustaminen lisää syöpäselviytyjien hyvinvointia ja kohentaa elämänlaatua. (5) Todennäköisesti myös aktiivinen elämäntapa laskee sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia monin eri tavoin. Hoitojen haittavaikutusten väheneminen lyhentää ja vähentää sairaalahoidon tarvetta. Liitännäissairauksien riski ja syövän uusiutumisen riski todennäköisesti pienevät, jolloin sairaalahoidon tarve jatkossa voi olla vähäisempää. Liikunta lisää henkistä hyvinvointia vähentäen ahdistusta ja masennusta, jolloin tarve mielenterveyspalveluille voi olla vähäisempää. Liikunnan vaikutukset syövän ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa ovat ilmeiset. (7, 8)

Syöpäselviytyjiä ei useinkaan aktiivisesti ohjata liikunnan pariin, vaikka Syöpää sairastaneen liikuntasuosituksia on julkaistu esimerkiksi suomalaisen lääkariseura Duodecimin sivuilla jo 2015. Myös syöpäjärjestöt ovat pyrkineet tuomaan esille liikunnan tärkeyttä. Vuonna 2020 toukokuussa vietetyllä syöpäviikolla kannustettiin kaikkia syöpään sairastuneita lähtemään lenkille. (4) Syöpäsairaita hoitavia haastatellessa on huomattu, että henkilö, joka itse liikkuu suositusten mukaan ja on aktiivinen, suosittelee liikuntaa paljon todennäköisemmin myös potilaille (3). ■

Hanna Pakanen

sairaanhoitaja

Mehiläinen Länsi-Pohja

Aino-Liisa Jussila

ylipettaja (emerita)

Oulun ammattikorkeakoulu

Pia Mäenpää

lehtori

Oulun ammattikoreakoulu

LÄHTEET

- Pylkkänen, L. 2015. Liikunnan hyödyt ja liikuntasuosituksset syöpää sairastaville ja syövän sairastaneille. Hakupäivä 5.5.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix02277>
- Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., Zucker, D. S., Matthews, C. E., Ligibel, J. A., Gerber, L. H., Morris, G. S., Patel, A. V., Hue, T. F., Perna, F. M. & Schmitz, K. H. 2019. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 51(11): 2375–2390.
- Schwartz, A. L., Dirk de Heer H. & Bea, J. W. 2017. Initiating Exercise Interventions to Promote Wellness in Cancer Patients and Survivors. *Oncology* 31(10): 711–717.
- Syöpäjärjestöt. 2020. Hakupäivä 12.5.2022 <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaisia/tiedotteet/syopaa-sairastavan-kannattalahtea-liikkeelle/>
- Murphy, J. L., & Girof, E. A. 2013. The Importance of nutrition, diet and lifestyle advice for cancer survivors – the role of nursing staff and interprofessional workers. *Journal of Clinical Nursing*, 22(11–12): 1539–1549.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cancer survivors—United States, 2007. The Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR) 2011; 60: 269–272.
- Lempiäinen, S., Jyrkkiö, S., Minn, H. & Heinonen, I. 2021. Liikunnan vaikutukset syövän ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. *Duodecim* 137(5): 464–469.
- Silver, J. K. 2015. Cancer prehabilitation and its role in improving health outcomes and reducing health care costs. *Seminars in Oncology Nursing*. 31(1): 13–30.