

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 29/2021

Liikunta vähentää eturauhassyövän hormonihoidon haittavaikutuksia

Hiltunen Pauliina, Mäenpää Pia, Jussila Aino-Liisa

1.4.2021 ::

Eturauhassyövän hormonihoidolla on runsaasti haittavaikutuksia. Näistä useita voidaan ehkäistä tai vähentää liikunnalla. Liikuntaohjaus ja kannustus liikkumaan tekstitetyyn kuvaesityksen muodossa monipuolistaa hoitotyön ohjausmenetelmiä. Niinpä osana syöpäsairaanhoitajan erikoistumiskoulutusta (ERKO) tuotettiin tekstitetty kuvaesitys eturauhassyöpää sairastaville potilaille ja heidän läheisilleen. Tekstitetyn kuvaesityksen avulla he saavat nopeasti ja helpolla tavalla tietoa liikunnan myönteisistä vaikutuksista.



KUVA: Iida Hiltunen

Monilla eturauhasen syöpää sairastavilla potilailla on ikäviä kokemuksia sairastumisvaiheesta. Valtaosa potilaista arvioi saaneensa lääkäriltä riittävästi tietoa eri hoitovaihtoehdoista, mutta tarpeeksi tietoa hoitojen mahdollisista haittavaikutuksista kertoi saaneensa vain puolet. Hoitojen haittavaikutukset ovat erittäin yleisiä ja iso osa niistä pysyviä. Siksi onkin tärkeää varmistaa, että vasta eturauhassyöpään sairastunut potilas saa riittävästi tietoa sairaudestaan ja hoidoista sekä hänen tuen saantinsa turvataan. [\[1\]](#)

Hormonihoidon haitat

Eturauhassyövän hormonihoito aiheuttaa monenlaisia haittavaikutuksia, kuten painon nousua, lihasmassan heikentymistä, fyysisen aktiivisuuden ja yleisen elinvoimaisuuden vähenemistä sekä mielialamuutoksia ja masennusta. Hormonihoitot voivat lisätä ihonalaisen rasvakudoksen määrää, huonontaa veren rasva-arvoja, aiheuttaa valtimoiden kovettumista, lisätä sydänsairauksia ja jopa infarkteja. Myös diabeteksen riski suurenee. Kuumia aaltoja esiintyy 55–75 % hormonihoitoa saavilla. Eturauhassyövän hormonihoito lisää osteoporoosiin esiintymistä jopa 50 % viiden vuoden hoidon jälkeen, ja lonkkamurtuman riski kaksinkertaistuu. Murtumat eivät yleensä johdu etäpesäkkeistä, vaan pitkän hormonihoiton aiheuttamasta osteoporoosista. [\[2\]](#) Hormonihoiton haittavaikutuksena esiintyy myös väsymystä. Väsymyksen paras ennaltaehkäisijä on säännöllinen liikunta. [\[3\]](#)

Liikunnasta apua

Ensisijainen luukuntoa ylläpitävä hoito on riittävä liikunta sekä kalsiumin ja D-vitamiinin riittävän saannin turvaaminen [\[2\]](#).

Liikunta auttaa myös parantamaan eturauhassyöpään sairastuneiden ahdistuneisuutta, väsymystä ja yleistä elämänlaatua. Liikkuminen on hyvin siedettyä ja turvallista syöpähoitojen aikana. Liikunnalla on myös useita positiivisia vaikutuksia syöpähoitojen aikana tai niiden jälkeen. Se parantaa muun muassa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa ja kehonkoostumusta sekä kohottaa mielialaa. Liikunta vähentää sairastuneiden kuolleisuutta jopa 30 %, osittain liikunnan myötä parantuneen painonhallinnan vuoksi. [\[4\]](#)

Vaikka satunnaistettuja tutkimuksia liikunnan vaikutuksesta syöpään sairastuneiden potilaiden kuolleisuuteen ei vielä ole, voidaan nykyisenkin tiedon perusteella jo sanoa, että liikunnan ja syöpäkuolleisuuden välillä on käänteinen yhteys. Liikunnasta on lisäksi selkeää hyötyä hoitojen aiheuttamien haittojen lievittämisessä ja ehkäisyssä. Syöpään sairastuneita potilaita hoitavat lääkärit tietävät, että potilaita pitäisi lepäämisen sijasta kannustaa liikkumaan, mutta lääkärit tarvisisivat lisää koulutusta ja rohkaisua tässä asiassa. Liikuntaa pitäisi suositella kaikille syöpää sairastaville. [\[5\]](#)

Liikunnasta hyötyjä erityisesti lihaskuntoon ja veriarvoihin

Tampereen yliopistossa on meneillään tutkimus, jossa hormonihoitoa eturauhassyöpään saavat potilaat on jaettu kahteen liikuntaryhmään. Toinen ryhmä osallistuu kolmen kuukauden ajan ohjattuun ryhmäliikuntaan, jonka ohjelma sisältää kestävyysharjoittelua ja voimaharjoittelua kuntosalilla. Toinen ryhmä liikkuu omatoimisesti saman ajan. Tämän jälkeen kumpikin ryhmä jatkaa omatoimista harjoittelua kolmen kuukauden ajan, jonka aikana liikunta-aktiivisuutta seurataan. Tämä tutkimus on osoittanut, että molempien ryhmien miehet kokevat saavansa hyötyä liikunnan lisääntymisestä. Omatoimisen liikunnan ryhmässä lisäys koostuu pääasiassa kestävyystyypisistä harjoittelusta (kävely, sauvakävely). Ohjatun liikuntaryhmän miehistä noin 60 % jatkaa kuntosaliharjoittelua omatoimisesti jopa silloin, kun aiempaa kokemusta harjoittelusta ei ole. Tämä näkyi suurempina edullisina muutoksina lihaskunnossa sekä veren kolesteroli- ja sokeriarvoissa. [\[6\]](#)

Ohjaus liikkumaan

Miesten liikuntamotivaatiota ja kokemuksia liikuntaharjoittelusta hormonihoiton aikana on toistaiseksi tutkittu aika vähän. Aikaisempien tutkimusten mukaan syöpään sairastuneet potilaat eivät liiku riittävästi tai saa liikunnan hyödyistä tarpeeksi tietoa hoitohenkilökunnalta. Tutkimuksissa havaittiin, että hormonihoiton sivuvaikutusten ehkäiseminen motivoi eturauhassyöpään sairastuneita potilaita liikkumaan. [\[7\]](#) [\[8\]](#) [\[9\]](#)

Hormonihoitoa saavien eturauhassyöpäpotilaiden kokemuksia liikuntainterventiosta -pilottitutkimuksessa on tullut esille, että hoitohenkilökunnan tulee ohjata eturauhassyöpään sairastuneita potilaita liikkumaan monipuolisesti hormonihoitoa aloitettaessa. Pilottitutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää hoitotyön koulutuksen suunnittelussa, sillä hoitohenkilökunnalla tulee olla riittävästi tietoa liikunnan hyödyistä hormonihoiton aikana, jotta he voivat ohjata potilaita liikkumaan suositusten mukaisesti. [\[9\]](#)

Kannustus liikkumaan tekstitetyn kuvaesityksen muodossa

Oulun yliopistollisessa sairaalassa (OYS) urologian poliklinikalla koettiin, etteivät potilaat ja heidän läheisensä saa tarpeeksi ohjausta ja tietoa liikunnan merkityksestä eturauhassyövän hormonihoiton haittavaikutusten lieventämisessä. Tämä tarve yhdessä tutkimustiedon kanssa oli lähtökohtana kuvaesitykseen (tekstitetty kuvaesitys 1.) työstämiselle. Kuvaesityksessä kerrotaan liikunnan merkityksestä ja tuodaan esille, kuinka paljon ja millaista liikuntaa potilaiden tulisi harrastaa. Kuvaesityksen hyödyntäminen hoitotyössä nähdään tarpeellisena ja käyttökelpoisena ohjausmenetelmänä muiden ohjausmenetelmien ohella.



TEKSTITETTY KUVAESITYS 1. Liikunta vähentää eturauhassyövän hormonihoiton haittoja

Artikkeli perustuu kehittämistehtävään:

Hiltunen, P. 2020. Eturauhassyöpää sairastavan elämänlaatu ohjaus. Ohjausvideo liikunnan merkityksestä hormonihoitoa saaville potilaille. Kehittämistehtävä. Syöpäpotilaan moniammatillinen hoitoketju -erikoistumiskoulutus. Oulun ammattikorkeakoulu. Oulu.

Artikkeliä muokattu 23.2.2023:

Korjattu tekstiin useaan kohtaan eturauhassyöpä -> eturauhassyöpä

Lähteet

1. [Lehto, U-S., Helander, S. & Aromaa, A. 2010. Eturauhassyöpään sairastunut tarvitsee tietoa ja tukea. Valtakunnallinen tutkimus hoidosta ja potilaiden kokemuksista. Lääkärilehti 48 \(65\), 3961–3968. Hakupäivä 23.2.2021. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset...>](#)
2. [Kellokumpu-Lehtinen, P., Joensuu, T. & Tammela, T. 2013. Eturauhassyövän hormonihoiton haittavaikutukset. Duodecim. Oppiportti. Hakupäivä 23.2.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/syt00552...>](#)
3. [Mottet, N., Comford, P., van der Bergh, RCN., Briers, E., De Santis, M., Fanti, S., Gillissen, S., Grummet, J., Henry, AM., Lam, TB., Mason, MD., van der Kwast, TH., van der Poel, HG., Rouviere, O., Schoots, IG., Tilki, D. & Wigle, T. 2020. Quality of life outcomes in prostate cancer. Guidelines. EAU, European Association of Urology. Hakupäivä 23.2.2021. <https://uroweb.org/guideline/prostate-cancer/#8>](#)

4. [^UKK-instituutti. 2020. Liikunta pienentää syöpäriskiä. Hakupäivä 23.2.2021.](https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/syopa/)
5. [^Penttinen, H. & Sormunen, J. 2019. Liikunnan vaikutus syövän ehkäisyyn ja sairastuneiden kuolleisuuteen. Lääkärilehti 46 \(74\), 2656–2659. Hakupäivä 23.2.2021.](https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli...)
6. [^Murtola, T. 2020. Eturauhassyövän hormonihoidon haittoja ryhdytään ehkäisemään Seinäjoella säännöllisen liikunnan avulla. Epkytellen, Etelä-Pohjanmaan korkeakoulu yhdistyksen kuulumisia. Hakupäivä 23.2.2021.](https://epkyblog.wordpress.com/2020/01/13...)
7. [^Keogh, J., Patel, A., MacLeod, R. & Masters, J. 2013. Perceptions of physically active men with prostate cancer on the role of physical activity in maintaining their quality of life: possible influence of androgen deprivation therapy. Psycho-Oncology 22 \(12\), 2869–2875. Hakupäivä 23.2.2021.](https://doi.org/10.1002/pon.3363)
8. [^Schmidt, MLK., Østergren, P., Cormie, P., Ragle, A-M., Sønken, J. & Midtgaard, J. 2019. "Kicked out into the real world": prostate cancer patients' experiences with transitioning from hospital-based supervised exercise to unsupervised exercise in the community. Supportive Cancer Care 27 \(1\), 199–208. Hakupäivä 23.2.2021.](https://doi.org/10.1007/s00520-018-4306-y)
9. [^^{ab}Hakulinen, A., Harju, E., Pietilä, I., Murtola, T. & Ojala, H. 2020. Hormonihoitoa saavien eturauhassyöpäpotilaiden kokemuksia liikuntainterventiosta – pilottitutkimus. Tutkiva Hoitotyö 18\(1\), 28–35. Hakupäivä 23.2.2021.](https://sairaanhoitajat.fi...)

Metatiedot

Nimeke: Liikunta vähentää eturauhassyövän hormonihoidon haittavaikutuksia

Tekijä: Hiltunen Pauliina; Mäenpää Pia; Jussila Aino-Liisa

Aihe, asiasanat: eturauhassyöpä, hormonihoito, liikunta, terveysvaikutukset

Tiivistelmä: Eturauhassyövän hormonihoito aiheuttaa monenlaisia haittavaikutuksia, kuten painon nousua, lihasmassan heikentymistä, fyysisen aktiivisuuden ja yleisen elinvoimaisuuden vähenemistä sekä mielialamuutoksia ja masennusta. Hormonihoidot voivat lisätä ihonalaisen rasvakudoksen määrää, huonontaa veren rasva-arvoja, aiheuttaa valtimoiden kovettumista, lisätä sydänsairauksia ja jopa infarkteja. Eturauhassyövän hormonihoito lisää osteoporoosiin esiintymistä jopa 50 % viiden vuoden hoidon jälkeen, ja lonkkamurtuman riski kaksinkertaistuu. Hormonihoidon haittavaikutuksena esiintyy myös väsymystä.

Väsymyksen paras ennaltaehkäisijä on säännöllinen liikunta. Ensisijainen luukuntoa ylläpitävä hoito on riittävä liikunta sekä kalsiumin ja D-vitamiinin riittävän saannin turvaaminen. Liikunta auttaa myös parantamaan eturauhassyöpään sairastuneiden ahdistuneisuutta, väsymystä ja yleistä elämänlaatua. Liikkuminen on hyvin siedettyä ja turvallista syöpähoitojen aikana ja sillä on useita positiivisia vaikutuksia syöpähoitojen aikana tai niiden jälkeen.

Miesten liikuntamotivaatiota ja kokemuksia liikuntaharjoittelusta hormonihoidon aikana on tutkittu aika vähän. Se kuitenkin tiedetään, että syöpään sairastuneet potilaat eivät liiku riittävästi tai saa liikunnan hyödyistä tarpeeksi tietoa hoitohenkilökunnalta.

Oulun yliopistollisessa sairaalassa (OYS) urologian poliklinikalla koettiin, etteivät potilaat ja heidän läheisensä saa tarpeeksi ohjausta ja tietoa liikunnan merkityksestä eturauhassyövän hormonihoidon haittavaikutusten lieventämisessä. Tämä tarve yhdessä tutkimustiedon kanssa oli lähtökohtana tekstitetyn kuvaesityksen työstämiselle. Kuvaesityksessä kerrotaan liikunnan merkityksestä ja tuodaan esille, kuinka paljon ja millaista liikuntaa potilaiden tulisi harrastaa. Kuvaesityksen hyödyntäminen hoitotyössä nähdään tarpeellisena ja käyttökelpoisena ohjausmenetelmänä muiden ohjausmenetelmien ohella.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2021-04-01

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103197861>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Hiltunen, P., Mäenpää, P. & Jussila, A-L. 2021. Liikunta vähentää eturauhassyövän hormonihoidon haittavaikutuksia. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 29. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103197861>.