



Terveiden elämäntapojen merkitys rintasyöpäleikkauksen jälkeen

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen vaikutuksista sekä hyödyistä rintasyöpäleikkauksen jälkeen ja rintasyöpähoitojen aikana.

Liikunnan hyödyt

Liikuntaharjoittelu parantaa fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua kaiken ikäisillä. Riittävällä ja monipuolisella liikunnalla voit

- lisätä lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta
- parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, joka on saattanut hoitojen aikana heikentyä
- tukea painonhallintaa yhdessä terveellisen ravitsemuksen kanssa
- hidastaa luukatoa ja ehkäistä murtumia.

Säännöllinen liikunta vähentää rintasyövän uusimisriskiä painonhallinnan ja terveellisen ravitsemuksen ohella.

Rintasyöpäleikkauksen jälkeen liikunta on turvallista eikä se esimerkiksi lisää yläraajaturvotuksen esiintymistä.

Harjoittele oman voititisi ja mielenkiintosi mukaan

Valitse itsellesi sellainen liikuntamuoto, josta nautit. UKK-instituutin liikuntapiirakka kuvaa hyvin terveysliikunnan viikottaista määrää ja esittelee eri liikuntamuotojen vaihtoehtoja. Muista, että kevytkin säännöllinen liikunta hyödyttää.



Lisää harjoittelussa ensin liikuntakertojen määrää ja kestoja ja vasta sitten liikunnan tehoa. Tarvittaessa voit vuorotella liikunnan ja levon välillä samassa harjoituksessa. Muista myös venyttää liikuntasuoritusten jälkeen.

Kestävyyskunto

Voit parantaa kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 minuuttia reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti (hengästyen ja hikoillen). Rasittavammalla kestävyysliikunnalla kehität täsmällisemmin terveystiettyä osa-aluetta, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä. Reipas liikunta, kuten arki- (esim. kävely kauppaan), hyöty- ja työmatkaliikunta vaikuttaa myös positiivisesti terveyteen.

Lihaskunto ja nivelten liikkuvuus

Lihaskuntaa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa kaksi kertaa viikossa. Lihaskunnan ja liikehallinnan harjoitukset vahvistavat tuki- ja liikuntaelimistöä. Apuna voit käyttää kevyitä painoja.

Yläraajan liikkuvuusharjoituksia kannattaa tehdä päivittäin olkanivelten liikkuvuuden sekä lihasten joustavuuden ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Apuna voit käyttää keppiä tai käsipainoja.

Ylävartaloon kohdistuvat harjoitukset, kuten esim. uinti, soutu tai lihaskuntoharjoittelu voivat hyvin kuulua harjoitusohjelmaasi. Jos sinulla on todettu yläraajan turvotusta, käytä kompressiotuotteita liikuntaa harrastaessasi. Liikuntaa voi turvallisesti harrastaa oireiden sallimissa rajoissa. Aloita harjoittelu asteittain kuormitusta portaittain lisäten. Mikäli turvotus lisääntyy tai käsi kipeytyy harjoittelusta, on harjoitteluohjelmaa syytä keventää.

Liikunta ja luukadon ehkäisy

Luukato on ikääntymiseen liittyvä normaali tapahtuma. Naisilla vaihdevuosiin liittyy ylimääräinen kiivaan luukadon vaihe, joka kestää kolmesta kahdeksaan vuoteen. Osa rintasyövän liittännäishoidosta kiihdyttää luukatoa. Suurelle osalle alle vaihdevuosi-ikäisillä naisilla solunsalpaajahoidot aiheuttavat ennen aikaiset vaihdevuodet, jota seuraa kiihtynyt luukato ja lisääntynyt murtumariski. Antiestrogeeni tamoksifeeni suojaa luukadolta vaihdevuosi-ikäisten ohittaneita naisia, mutta lisää jonkin verran luukatoa nuoremmilla naisilla. Aromataasiantagonistit altistavat luukadolle ja lisäävät luun murtumien riskiä.

Luun kuntoon voi vaikuttaa elämäntapavalinnoilla. Tärkeää on luukadon hillitseminen ja kaatumisten estäminen. Liikunta hidastaa luukatoa ja parantaa lihaskuntaa ja tasapainoa. Hyvä tasapaino puolestaan vähentää kaatumisia. Luukadon hidastamisen ja murtumien ehkäisyn kannalta tärkeitä asioita ovat luustoa kuormittava liikunta esimerkiksi kävely, sauvakävely, juoksu, kuntosaliharjoittelu, jummat. Sen sijaan pyöräilyssä ja uinnissa kuormitus ei niinkään kohdistu luustoon, mutta ovat erittäin hyviä lajeja kohottamaan kestävyyskuntoa ja painonhallinnassa. Murtumien ehkäisyssä myös liikunnan monipuolisuus, taitoa ja tasapainoa vaativat suoritukset (esimerkiksi jumppa), ovat tärkeitä.

Liikunnalla iloa elämään

Kaikenlainen säännöllinen harjoittelu vaikuttaa positiivisesti mielialaan, parantaa omakuvaa ja vähentää mahdollisia uupumus- ja väsymysoireita. Ryhmässä tapahtuvassa liikunnassa myös

sosiaalinen aktiivisuus paranee, Säännöllinen liikunta auttaa sinua jaksamaan. Muista, että liikunnan tulee olla hauskaa!

Harjoittelu solunsalpaaja- ja sädehoitojen aikana

Leikkauksen jälkeen ja solunsalpaajahoidojen aikana rasiituksen sieto on yleensä alentunut, mikä pitää ottaa huomioon harjoitusohjelmaa suunniteltaessa. Harjoittelun tulee tapahtua aina omien voimavarojen mukaan. Hoitopäivinä kannattaa levätä, mutta akuuttien sivuvaikutusten väistyttyä kannattaa alkaa harjoitella pieniä määriä kerrallaan kevyttä liikuntaa voimien sallimissa rajoissa. Liikunnan pitää tuntua hyvältä. Sytostaatti- ja/ tai sädehoidon aikana kannattaa välttää vesi- ja ryhmäliikuntaa kohonneen tulehdusriskin vuoksi.

Terveellinen ravitseminen ja painonhallinta

Rintasyövän lääkehoitoihin liittyy painonnousua ja moni potilas lihoo hoitojen aikana. Huomattava painonnousu voi lisätä rintasyövän uusiutumisen riskiä, minkä takia painonhallinta on tärkeää. Painonhallinnassa terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat avainasemassa.

Rintasyövän sairastaneille kasvispitoinen ja vähärasvainen ruokavalio on todettu vähentävän rintasyövän uusiutumisen riskiä. Myös omega-3 rasvahappoja sisältävien rasvaisten kalojen syöminen pari kertaa viikossa näyttäisi vähentävän rintasyövän uusiutumisen riskiä.

Lautasmalli on hyvä apu aterioiden koostamisessa. Valitse runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja - mieluiten joka aterialle. Valitse mieluummin täysjyväviljaa kuin vaaleita viljatuotteita. Kala ja broileri ovat suositeltavia - valitse niitä useammin kuin nautaa tai possua. Käytä rasvatomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. Käytä salaattissa öljypohjaista kastiketta, leivällä kasvimargariinia ja ruoanvalmistuksessa öljyä – kaikkia rasvoja kohtuudella. Lisätietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta löytyy mm. osoitteesta www.vrn.fi

Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävästä saannista tulee huolehtia. Koska rintasyöpähoidot voivat kiihdyttää luukatoa, tulisi ravinnosta saada päivittäin noin 1000 mg kalsiumia ja 400 KY (10 µg) D-vitamiinia. Kalsiumia saa runsaasti maitotuotteista. Myös kaloissa on kohtuullisesti kalsiumia. D-vitamiini syntyy ihossa auringonvalon vaikutuksesta. Talvisaikaan Pohjolassa D-vitamiinia ei saada riittävästi auringonvalosta, vaan ravinto on silloin tärkein D-vitamiinin lähde. Kaloissa on runsaasti D-vitamiinia, mutta sitä saa myös nestemäisistä maitotuotteista, joihin on lisätty D-vitamiinia (huom. luomutuotteisiin ei lisätä D-vitamiinia), margariinista sekä jonkin verran kananmunista.

Esimerkkejä ravinnon kalsium- ja D-vitamiinipitoisuuksista:

	<u>Kalsiumia mg / annos</u>
Maito, piimä, viili, jogurtti	240 mg / 2 dl
Juusto	100 mg / reilu viipale eli 10 g
Jäätelö	75 mg / dl
Kirjolohi	130 mg / 100 g
Silakka	70 mg / 100 g

	<u>D-vitamiinia KY / annos</u>
(Kirjo)lohi	400 - 800 KY / 100 g
Silakka	150 KY / yksi kappale 20 g
Ahven, hauki, kuha	20 - 1000 KY / 100 g
Tonnikala	320 KY / rasiallinen (sisältää 150 g kalaa)
Kananmuna	90 KY / kappale
Margariini	20 KY / 1 tl

Nautintoaineiden käyttö

Säännöllinen alkoholinkäyttö lisää rintasyövän uusiutumISRISKIÄ. Kohtuukäyttö on sallittua.

Tupakointi lisää hieman rintasyövän uusiutumISRISKIÄ. Tupakointi on myös monella muulla tavoin haitallista terveydelle ja se lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä, osteoporoosia ja luunmurtumia, sekä etenkin yhdessä sädehoidon kanssa keuhkosityövän riskiä. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina ja johtaa merkittäviin terveyshyötyihin.

HYKS Syöpäkeskus Palliatiivisen yksikön ylilääkäri Tiina Saarto

HYKS Syöpäkeskus Kiinteiden kasvainten linjan ylilääkäri Johanna Mattson

Liikuntaosuuden kirjallisen osuuden ovat työstäneet HYKS Syöpäkeskuksen fysioterapeutit Terhi Pyykönen, Katja Ristimäki, Minna Syrjälä, Iida Myllymäki ja Kirsi-Tuulia Heikkilä.

Ravinto-osuuden on työstänyt HYKS Syöpäkeskuksen ravitsemusterapeutti Pia Nikander