

NEXT TRÆNINGSPROGRAM FOR MÆND MED
PROSTATAKRÆFT I ANTIHORMONBEHANDLING

TRÆNINGSLØG

INTRODUKTION TIL ØVELSER

NEXT-programmet kan med fordel bruges, når du skal i gang med at træne. I brochuren finder du en gennemgang af fire maskiner, du kan bruge som led i din opvarmning samt til konditionstræning (cross-trainer, løbebånd, romaskine og motionscykel). Vi anbefaler, at du bruger minimum 30 minutter på opvarmning og konditionstræning, hver gang du træner, og gør det før styrketræningen. Vi viser dig også syv styrketræningsmaskiner og gennemgår, hvordan du bruger dem. Til sidst er der et forslag til et træningsprogram, du kan følge med brug af de foreslåede øvelser. Det vigtige med styrketræningen er, at den er progressiv, det vil sige, at du med tiden øger belastningen. Der er også et modificeret program. Det modificerede program er til dem, der skal træne med restriktioner, f.eks. på grund af knogleskørhed eller flere/større spredninger af prostatakræften til knoglerne. Du kan aftale med din behandlende læge eller sygeplejerske, om du bør følge det modificerede program.

Opvarmning og konditionstræning:

Programmet består af fire øvelser, der træner kondition, og som med fordel kan bruges som opvarmning. Ved konditionstræning er det en god idé at træne med intervaller – altså temposkift. Du kan f.eks. cykle hurtigt i 30 sekunder efterfulgt af 1 minut i roligt tempo. Du skal helst bruge minimum 30 minut-

ter på opvarmning og konditionstræning, hver gang du træner. Du skal have perioder i træningen, hvor du bliver forpustet og ikke kan tale i hele sætninger. Hvis du lider af hjertekarsygdom, skal du ikke presse dig helt så hårdt – det vil sige, at tempoet skal være lavere, og intensiteten skal være mindre. Du skal stadig være forpustet, men kunne holde en samtale kørende. Skift evt. mellem de fire maskiner. Træningsmaskinerne kan variere fra træningscenter til træningscenter, men notér f.eks. den tid, du bruger på maskinen, og den afstand du har nået i meter eller kilometer sidst i dit personlige program.

Styrketræning (standardprogram):

Der findes et utal af maskiner, men med de syv, vi har valgt her, får du trænet alle de store muskelgrupper. Træningsprogrammet er bygget op på den måde, at du starter med to sæt à 15 gentagelser. Hold en pause på 60–90 sekunder mellem hvert sæt. Som udgangspunkt skal det være let de første gange, du træner, så du ikke får overbelastningsskader. Du må derfor gerne kunne tage lidt flere gentagelser end de 15. Når du når dit tredje træningspas, skal du lægge lidt mere modstand på – start med at øge med 2–5 kg. Du skal nu udføre to sæt med 12 gentagelser. De sidste par gentagelser må gerne være lidt "hårde". Når du når uge fire, skal du øge træningen

med et ekstra sæt. Det betyder, du skal udføre tre sæt à 12 gentagelser. Når du går fra to til tre sæt, kan du forblive på samme modstand, indtil du ikke synes, det er hårdt længere. Når du får overskud, kan du igen øge modstanden langsomt. Når du når 7. uge i dit program, skal du ned på tre sæt à 10 gentagelser, og her kan du igen med fordel øge belastningen langsomt. Det er også tre sæt à 10 gentagelser. Fortsæt med træningen, når du er færdig med dette træningsprogram, men du kan godt langsomt øge belastningen, hvis det bliver for nemt. Du må gerne være øm i musklerne dagene efter træning. Men der er ikke noget, der må udløse smerter eller forværre eksisterende smerter, når du træner. Det er bedst at træne i alle syv træningsmaskiner, hver gang du træner. Hvis du bliver nødt til at holde pause fra træning i en periode, kan du evt. starte forfra igen med to sæt à 15 gentagelser med reduceret modstand.

Modificeret program:

Det modificerede program kan bruges, hvis du er diagnosticeret med knogleskørhed, eller hvis din læge anbefaler styrketræning med restriktioner, f.eks. ved større eller mange spredninger af prostatakræft til knoglerne. Essensen er at udføre flere gentagelser med mindre modstand end i det oprindelige program. Det er de samme syv styrketræningsmaskiner, du skal bruge, som i standardprogrammet. Herved får du trænet alle de store muskelgrupper. Træningsprogrammet er bygget op på den måde, at du træner med to sæt à 20 gentagelser. Hold en pause på 60–90 sekunder mellem hvert sæt. Det må ikke gøre ondt at træne. Der er kun program til fire uger, da du skal forblive med samme modstand under alle træningsseancer. Hvis du med tiden synes, det bliver for nemt, kan du forsigtigt øge modstanden, men det skal hele tiden være overkommeligt for dig at udføre 20 gentagelser. Det er bedst at træne i alle syv træningsmaskiner, hver gang du træner.



CROSSTRAINER



Sådan udføres øvelsen

Crosstraineren er en god måde at få pulsen op. Vær forsigtig ved på- og afstigning, og benyt de faste håndtag – ikke de bevægelige. Gå fremad, og træk også med armene i de bevægelige håndtag. Øg tempoet efter et par minutters opvarmning. Cross-traineren er skånsom for knæ og hofte, da du ikke bærer din egen vægt. Den er også god for ryggen.

OPVARMNING: 5–10 MINUTTER

- Herefter 30 sek. i hurtigt tempo
- Et minut i roligt tempo
- Fortsæt intervallet, indtil afslutning af cardiotræning

LØBEBÅND



Sådan udføres øvelsen

Løbebåndet er en god måde at få pulsen op. Start altid med at fastgøre sikkerhedssnoren i tøjet. Hvis du ikke er vant til at gå på løbebånd, hold da fast i kanterne, og bemærk, at løbebåndet har et nødstop. Gå frem i roligt tempo. Når du er tryk ved løbebåndet, kan du øge hastigheden og slippe kanterne. Husk, at det er godt at blive forpustet. På de fleste løbebånd er det muligt at øge hældningen. Men hvis din prostatakræft har spredt sig til knoglerne, er det bedst at undgå for stejl hældning.

OPVARMNING: 5–10 MINUTTER

- Herefter 30 sek. i hurtigt tempo
- Et minut i roligt tempo
- Fortsæt intervallet, indtil afslutning af cardiotræning

■ *Kontakt altid din læge, inden du begynder at træne.*

ROMASKINE



Sådan udføres øvelsen

Romaskinen er ideel til konditionstræning. Sæt altid modstanden mellem 1 og 4. Sørg for, at du kan nå håndtaget, inden du sætter dig. Vær forsigtig ved af- og påstigning. Placér fødderne, og spænd dem godt fast. Tag fat i håndtaget. Kør sædet tilbage med benene, og træk det sidste stykke med armene. Gentag dette, og find en god rytme. Vær opmærksom på, at sædet ikke ruller frem ved afstigning.

OPVARMNING: 5–10 MINUTTER

- Herefter 30 sek. i hurtigt tempo
- Et minut i roligt tempo
- Fortsæt intervallet, indtil afslutning af cardiotræning

MOTIONS CYKEL



Sådan udføres øvelsen

Cykling er en vigtig del af kredsløbstræningen. Indstil sædehøjden, så sædet er ud for hoften. Nogle motionscykler har spænder til fødderne, der med fordel kan benyttes. Varm stille og roligt op et par minutter, og øg herefter tempo og modstand. Det er en god idé at veksle mellem jævne og hurtigere intervaller for at forbedre konditionen. Husk at tage fødderne ud af eventuelle spænder, før du træder af cyklen.

OPVARMNING: 5–10 MINUTTER

- Herefter 30 sek. i hurtigt tempo
- Et minut i roligt tempo
- Fortsæt intervallet, indtil afslutning af cardiotræning

■ *Kontakt altid din læge, inden du begynder at træne.*

LOW ROW



Sådan udføres øvelsen

Denne maskine træner den øverste del af ryggen. Start med at indstille højden på sædet. Derefter vælges den ønskede modstand. Til sidst indstilles brystpuden. Du skal lige kunne nå håndtagene, når du sidder ned. Træk håndtagene bagud, og stræk herefter langsomt armene ud igen. Gentag i et kontrolleret tempo. Hold hele tiden ryggen ret under øvelsen.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

LEG EX



Sådan udføres øvelsen

Denne maskine træner lårets muskulatur. Først indstilles sædet, så du har puden lige i knæhaserne, når du sidder med bøjede ben. Herefter vælges den ønskede modstand. Håndtaget indstilles, så du bøjer benene mest muligt, uden at det bliver ubehageligt. Hvis du har knæproblemer, skal du have en lidt mindre vinkel på. Ankelpuden indstilles, så den sidder lige over anklen. Benene strækkes nu hurtigt ud og bøjes langsomt tilbage. Gentag i et kontrolleret tempo.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

■ *Kontakt altid din læge, inden du begynder at træne.*

BRYST



Sådan udføres øvelsen

Denne maskine træner brystmuskulaturen. Indstil sædet, så håndtagene er nogenlunde ud for armhulerne. Håndtaget kan sættes i tre forskellige positioner. Hvis du har problemer med skuldrene, bør håndtaget vinkles fremad. Pres håndtagene frem og ind over brystet og tilbage igen. Pres frem i et godt tempo og stille og roligt tilbage. Sørg for at lade hovedet hvile på støtten, så du ikke spænder i nakken.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

MAVE



Sådan udføres øvelsen

Denne maskine træner mavemuskulaturen. Det eneste, der skal indstilles, er modstanden. Træk stropperne ind over skuldrene, så rygpuden er så tæt på dig som muligt. Bøj dig herefter frem og tilbage i et roligt tempo. For nogle er det mere komfortabelt at have stropperne krydset hen over brystet. Begge varianter af øvelsen er lige gode.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

KNÆFLEX



Sådan udføres øvelsen

Denne maskine træner hasemuskulaturen. Det er nemmest at sætte sig ind i maskinen, når håndtaget er vippet ned. Først indstilles ankelpuden, så den sidder lige over akillessenen. Herefter indstilles modstanden. Sædet skal køres frem eller tilbage, så den øverste benpude sidder ca. 10 centimeter under knæskallen. For at få mest muligt ud af træningen skal håndtaget vinkles, så benene er så strakte som muligt. Bøj benene i et godt tempo, og stræk langsomt benene ud igen. Gentag i et kontrolleret tempo. Hvis puden på skinnebenet sidder for tæt på knæskallen, kan benet ikke bøjes ordentligt, og sædet bør justeres.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

RYG



Sådan udføres øvelsen

Denne maskine træner den dybe rygmuskulatur. Nakkepuden indstilles, så den sidder lige over skulderbladene. Sæt dig op ad nakkepuden, indstil modstanden, og brug nu håndtaget til at bøje dig fremover. Du skal bøje dig så meget frem, som du kan, før du slipper håndtaget. Kryds armene over brystet, og læn dig tilbage, så langt du kan. Gentag i et kontrolleret tempo.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

BENPRES



Sådan udføres øvelsen

Her trænes baller og lår. Foruden modstanden er sædet det eneste, der skal indstilles. Placer fødderne, og kørsædet frem, så knæene bøjer i en 90 graders vinkel. Stræk benene uden at strække dem helt ud, og bøj dem så igen. Gentag i et kontrolleret tempo. Hvis du kommer op på hælen sidst i bevægelsen, får du også trænet lægmuskulaturen.

START: TO SÆT Å 15 GENTAGELSER

- Tilføj gradvist mere modstand
- Udvid til tre sæt à 12 gentagelser
- Tilføj mere modstand, og end på tre sæt à 10 gentagelser

TRÆNINGSSKEMA

STANDARDPROGRAM



MOTIONS CYKEL



CROSSTRAINER



ROMASKINE

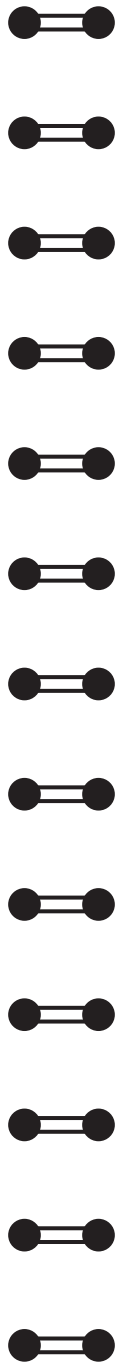


LØBEBAND



LOW ROW

Uge	Uge 1		Uge 2		Uge 3		Uge 4	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sæde:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
Tid:								
Afstand:								
Tid:								
Afstand:								
Tid:								
Afstand:								
Sæde:	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
Brystpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGE X



BRYST



MAVE



KNÆFLEX



RYG

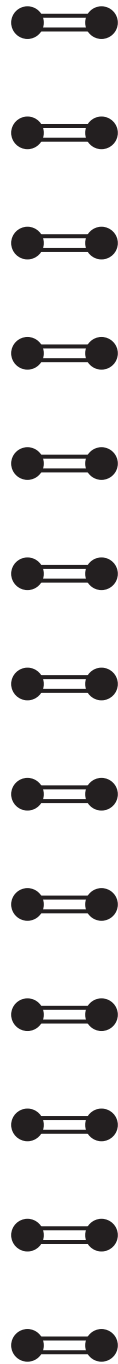


BENPRES

Uge	Uge 1		Uge 2		Uge 3		Uge 4	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sæde:	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepude:	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 15-15	Antal 15-15	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

STANDARDPROGRAM

	Uge	Uge 5		Uge 6		Uge 7		Uge 8	
	Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 MOTIONS CYKEL	Sæde:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid: Afstand:								
 ROMASKINE	Tid: Afstand:								
 LØBEBAND	Tid: Afstand:								
 LOW ROW	Sæde: Brystpude:	Antal Kg:	Antal Kg:	Antal Kg:	Antal Kg:	Antal Kg:	Antal Kg:	Antal Kg:	Antal Kg:



LEGEX



BRYST



MAVE



KNEFLEX



RYG

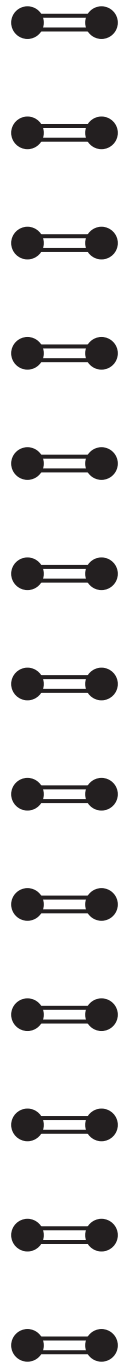


BENPRES

Uge	Uge 5		Uge 6		Uge 7		Uge 8	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sæde:	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:
Sæde:	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepude:	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 12-12-12	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 12-12-12 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:

STANDARDPROGRAM

	Uge	Uge 9		Uge 10		Uge 11		Uge 12	
	Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 MOTIONS CYKEL	Sæde:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid: Afstand:								
 ROMASKINE	Tid: Afstand:								
 LØBEBAND	Tid: Afstand:								
 LOW ROW	Sæde: Brystpude:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:



LEGE X



BRYST



MAVE



KNÆFLEX



RYG



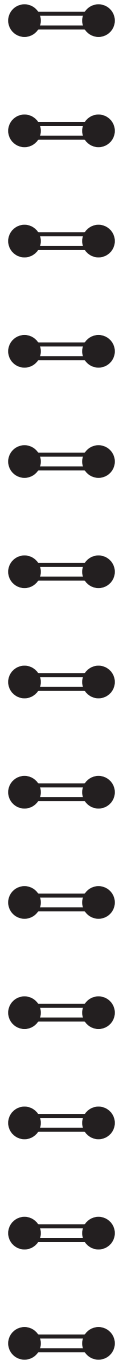
BENPRES

Uge	Uge 9		Uge 10		Uge 11		Uge 12	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sæde:	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:
Sæde:	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepude:	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10	Antal 10-10-10
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:	Antal 10-10-10 Kg:

MODIFICERET PROGRAM

Det modificerede program kan bruges, hvis du er diagnosticeret med knogleskørhed, eller hvis din læge anbefaler styrketræning med restriktioner, f.eks. ved større eller mange spredninger af prostatakræft til knoglerne. Essensen er at udføre flere gentagelser med mindre modstand end i standardprogrammet.

Uge		Uge 1		Uge 2		Uge 3		Uge 4	
Dato		d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 MOTIONSCYKEL	Sæde:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid:								
	Afstand:								
 ROMASKINE	Tid:								
	Afstand:								
 LØBEBÅND	Tid:								
	Afstand:								
 LOW ROW	Sæde:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
	Brystpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGEK



BRYST



MAVE



KNÆFLEX



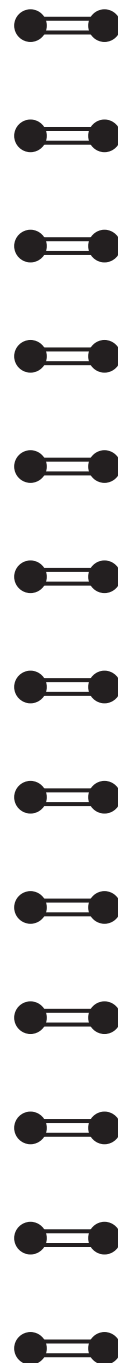
RYG



BENPRES

Uge	Uge 1		Uge 2		Uge 3		Uge 4	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sæde:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Ankelpude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepude:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

NOTER

[illegible]

I SAMARBEJDE MED

Peter Busch Østergren
MD, PhD
Department of Urology
Herlev and Gentofte Hospital
Denmark

Anne-Mette Ragle
Physiotherapist
Department of Occupational- and Physiotherapy
Herlev and Gentofte Hospital
Denmark

Mats Börjesson
Professor, Chief Physician
Sahlgrenska University Hospital/Östra & Institute
for neuroscience and physiology & CHP,
Gothenburg University
Sweden

Olof Akre
Professor, Chief physician Urology
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Anders Kjellman
MD, PhD, Senior Consultant
Patient Area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University hospital, Huddinge
Sweden

Markus Aly
Assistant Chief Physician Urology, FEBU, PhD
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Andrea Porserud
Specialist physiotherapist oncology
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Astellas Pharma a/s

Arne Jacobsens Allé 15
DK-2300 Copenhagen S
+45 43 43 03 55
kontakt.dk@astellas.com
www.astellas.dk

Astellas Pharma

Hagaløkkveien 26
NO-1383 Asker
+47 66 76 46 00
kontakt.no@astellas.com
www.astellas.no

Astellas Pharma AB

Box 21046
SE-200 21 Malmö
+46 40 650 15 00
info.se@astellas.com
www.astellas.se

Astellas Pharma

Hatsinanpuisto 8
FI-02600 Espoo
+358 9 8560 6000
info.fi@astellas.com
www.astellas.com/fi

