

NEXT HARJOITUSOHJELMA ETURAUHASSYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE MIEHILLE, JOTKA SAAVAT HORMONIHOITOA

**HYVINVOINTIA
LISÄÄVÄ HARJOITTELU**

MIKÄ NEXT ON?

Eturauhassyövän hormonihoidolla on paljon hyviä vaikutuksia mutta myös haittavaikutuksia. NEXT-harjoitusohjelmasta saat käsityksen siitä, miten liikunta voi ehkäistä sekä fyysisiä että psyykkisiä haittavaikutuksia.

Voit olla väsynyt tai tuntea, että elämänlaatusi sekä lihaksesi ja luustosi ovat heikentyneet. Säännöllinen harjoittelu ja liikunnan lisääminen voivat ehkäistä haittavaikutuksia.

NEXT toimii oppaana hyvän harjoitusohjelman laatimiseen. Suosittelemme myös, että hormonihoitoa saavat eturauhas- syöpäpotilaat aloittavat liikunnan ammattilaisen ohjauksessa (esimerkiksi valmentaja, fysioterapeutti tai hoitohenkilökun- taan kuuluva). Näin liikkeet oppii tekemään oikein ja välttää loukkaantumiset. Suositus koskee erityisesti niitä potilaita, joi- den syöpä on levinnyt luustoon.

NEXT-ohjelman tavoitteena on tehdä harjoittelusta ja liikkumi- sesta helppoa hormonihoitoa saaville eturauhassyöpäpotilaille.

ETURAUHASSYÖPÄ JA HORMONIHOITO

Mieshormoni testosteroni vaikuttaa eturauhassyöpään. Siksi sairauden eri vaiheissa käytetään hormonihoitoa, (androgen deprivation therapy, ADT) joka hillitsee elimistön testosteronintuotantoa.

Hormonihoito on eturauhasen ulkopuo- lelle, esimerkiksi luustoon levinneen eturauhassyövän hoidon peruskivi, ja sitä käytetään myös lisähoitona eturauhaseen annettavan sädehoidon kanssa paikal- lisesti levinneen sairauden yhteydessä. Molemmissa tapauksissa hoidon on osoi- tettu parantavan ennustetta ja hillitsevän mahdollisia oireita.

 *Keskustele lääkärin kanssa aina ennen harjoittelun aloittamista.*

SISÄLTÖ

HORMONIHOITO JA LIIKUNTA 6

MITEN PÄÄSEN ALKUUN? 12

ARVOINTILOMAKE 15

SEURANTALOMAKE 16



HORMONIHOITO JA LIIKUNTA

Voiko liikunta ehkäistä eturauhassyövän leviämistä?

Liikunnalla on monia hyötyjä, myös eturauhassyöpää sairastaville. Siksi tutkijat selvittävät, millaisia vaikutuksia liikunnalla on

- ennaltaehkäisevänä hoitona
- hoitona lääkehoidon haittavaikutuksiin
- kuntoutuksena syöpähoidon yhteydessä
- keinona parantaa elämänlaatua.

Ajatuksena on, että liikunta voi ehkäistä eturauhassyöpää ja parantaa ennustetta, sillä harjoittelu vaikuttaa vastustuskykyyn ja lievittää "hapettumisstressiä" eli elimistön vapaiden radikaalien ja antioksidanttien epätasapainoa.

Monet tutkimukset osoittavat, että liikunta voi pienentää eturauhassyövän riskiä ja parantaa ennustetta diagnoosin saaneilla miehillä.

Vaikka tuloksista ei voida tehdä suoria johtopäätöksiä, ne kuitenkin viittaavat selkeästi siihen, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia ja liikunta ehkäisee hormonihoitoon liittyviä haittavaikutuksia.

Eturauhassyövän hormonihoito

Hormonihoitoa käytetään eturauhassyövän eri vaiheiden hoidossa. Se voi joko estää mieshormoni testosteronin toimintaa tai hillitä elimistön omaa testosteronituotantoa.

Testosteronituotantoa hillitsevä hoito toteutetaan kirurgisesti poistamalla hormonia tuottava kivesku-
dos tai kemiallisesti antamalla potilaalle pistoshoitoa 1–6 kuukauden välein. Tämä hoito on eturauhasen ulkopuolelle, esimerkiksi luustoon levinneen eturauhassyövän hoidon peruskivi, ja sitä käytetään myös lisähoitona eturauhaseen annettavan sädehoidon kanssa paikallisesti levinneen sairauden yhteydessä. Molemmissa tapauksissa hoidon on osoitettu pidentävän elinikää ja hillitsevän mahdollisia oireita.

Hormonihoitolla on haittavaikutuksia. Sinulla voi esiintyä kuumia aaltoja, seksihalu-
jen menetystä, eriasteista väsymystä ja painonnousua.

Luiden kalkkimäärän vähenemistä esiintyy myös, mikä lisää osteoporoosin riskiä. Samalla kohoo myös tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitau-
tien sekä luunmurtumien riski. Kohonnut riski ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että sairastut mihinkään näistä sairauksista. Hormonihoito aloitetaan, koska sen hyötyjen arvioidaan olevan haittavaikutuksia suuremmat.

On myös hyvä tietää, että liikunta voi auttaa torjumaan ja ehkäisemään hormonihoitoon liittyviä haittavaikutuksia. NEXT-ohjelma voi auttaa sinua ja lääkäriäsi ottamaan liikunnan ja aktiivisen harjoittelun osaksi tavallista arkielämää.

Liiku haittavaikutukset pois

Laajojen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että liikunta yhtenä harvoista aktiivisista hoidoista ehkäisee hormonihoidon haittavaikutuksia.

Sekä tutkimukset että käytäntö osoittavat, että liikunta voi parantaa elämän laatua, vähentää väsymystä ja saada aikaan myönteisiä vaikutuksia elimistössä, erityisesti ehkäistä rasvan kertymistä sekä lihasmassan ja -voiman heikkenemistä.



HOIDON HAITTAVAIKUTUKSET JA LIIKUNNAN HYÖDYT

Antihormonihoito

Liikunta

↑ Väsymys	↓ Väsymys
↓ Elämänlaatu	↑ Elämänlaatu
↓ Lihasmassa ja -voima	↑ Lihasmassa ja -voima
↑ Rasvan määrä	↓ Rasvan määrä
↓ Luuntiheys	↑ Luuntiheys
↑ Tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä luunmurtumien riski	↓ Tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä luunmurtumien riski
↓ Seksuaalinen halu ja toimintakyky	Saattaa ↑ seksuaalista halua ja toimintakykyä

Onko kaikki liikunta yhtä hyvää?

Kuinka usein, kuinka pitkään ja minkä tehoisena liikuntaa pitää viikoittain harrastaa, jotta siitä saadaan toivotut vaikutukset? Onko parempi liikkua yksin vai ryhmässä, ohjattuna vai ilman ohjausta, ja onko jokin harjoitusmuoto muita parempi?

Hyviä tuloksia voi saada monenlaisella urheilulla ja liikunnalla. Ratkaisevaa on, että liikunta vastaa asetettuja tavoitteita.

Hormonihoitoa saavilla eturauhassyöpää sairastavilla miehillä liikunta voi ehkäistä erityisesti haurautta, joka johtuu lihasmassan ja elämänlaadun menetyksestä sekä väsymyksen lisääntymisestä. Tähän suositellaan toimivaksi havaittua kunto- ja voimaharjoittelun yhdistelmää. Euroopan urologiyhdistyksen hoitosuosituksen (EAU guidelines 2018) mukaan kaikille hormonihoitoa saaville tulisi tarjota 12 viikon ohjattu kunto- ja voimaharjoittelujakso. Potilaille suositellaan nimenomaan ohjattua harjoittelua fysioterapeutin tai muun eturauhassyöpäpotilaille tarkoitetun liikunnan asiantuntijan opastuksella. Syitä on useita: se on parhaiten dokumentoitu liikuntamuoto, ja ohjattu harjoittelu tuottaa parempia tuloksia kuin omatoiminen harjoittelu. Samalla varmistetaan, että teet liikkeet oikein ja vältät vammat ja luunmurtumat.

Pohjoismaissa yleinen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille miehille on vähintään 30 minuuttia päivässä kohtalaisen raskasta liikuntaa viitenä päivänä viikossa sekä kovatehoista kunto- ja voimaharjoittelua vähintään kahtena päivänä viikossa.

HARJOITTELU SUOSITUKSET

1. Liiku 30 minuuttia päivässä viitenä päivänä viikossa (esim. reipas kävely).
2. Tee kovatehoinen kunto- ja voimaharjoitus vähintään kaksi kertaa viikossa.
3. Aloita vähintään 12 viikon ohjatulla harjoittelulla, joka sisältää sekä kunto- että voimaharjoittelua.
4. Loukkaantumisten välttämiseksi voimaharjoittelussa tulee käyttää laitteita, ei vapaapainoja.
5. Tavoitteena on elämänmuutos. Keskity uuden hyvän tavan omaksumiseen, sillä se tekee harjoittelun jatkamisesta helppoa.



MITEN PÄÄSEN ALKUUN?



KUNTO- JA VOIMAHARJOITTELUA TULEE KEVENTÄÄ, JOS SINULLA ON

- useita tai suuria luumetastaaseja
- osteoporoosi
- tiedossa oleva sydän- ja verisuonitauti.

Painoilla tehtävää harjoittelua EI yleisesti suositella niille, jotka tarvitsevat jatkuvaa kivunlievitystä luustoon levinneen syövän vuoksi.

Keskustele lääkärin tai hoitajan kanssa

Käänny lääkärin tai hoitajan puoleen, ennen kuin aloitat NEXT-ohjelman. Heiltä saat lisätietoa sairaalan tai lähialueesi liikuntamahdollisuuksista. Samalla voitte keskustella mahdollisista huomioon otettavista asioista, jotta harjoittelet oikein. Selvitä huomioon otettavat asiat sivun 15 arviointilomakkeen avulla.

Harjoittelu tulee sovittaa sinulle, jotta siitä ei aiheudu sinulle vammoja. Tämä koskee erityisesti potilaita, joiden syöpä on levinnyt luustoon tai joilla on todettu osteoporoosi. Tällöin suosittelemme tekemään paljon toistoja pienillä painoilla (katso kevennetty harjoitusohjelma).

Voimaharjoittelua EI yleisesti suositella, jos syöpäsi on levinnyt luustoon ja saat siihen jatkuvasti kivunlievitystä.

Tällöin kaiken painoilla tehtävän harjoittelun tulee tapahtua laitteissa, ei vapaapainoilla.

Jos sinulla on sydän- ja verisuonitauti, kevennä kuntoharjoittelua, jotta sydämesi ei kuormitu liikaa. Keskustele ennen kuntoharjoittelun aloittamista sydänlääkärin kanssa siitä, onko sinulle aiheellista tehdä kuormitustesti.

Hyviä neuvoja harjoittelun aloittamiseen

Tärkeintä on tehdä liikunnasta osa arkea. Sen ei pitäisi olla vaikeaa, jos jo nyt harrastat liikuntaa. Jos olet aloittanut liikkumisen hiljattain, NEXT-ohjelma voi auttaa sinua kohdentamaan harjoitukset siten, että saat niistä parhaan hyödyn.

Jos et vielä harrasta liikuntaa lainkaan, aloittaminen voi vaatia sinulta hieman enemmän ponnisteluja. Suurimman hyödyn säännöllisestä liikunnasta saavat kuitenkin juuri ne potilaat, jotka syövän ja antihormonihoidon vuoksi tuntevat eniten väsymystä.

Yleensä, kun harjoittelun vain aloittaa, myönteiset vaikutukset kannustavat jatkamaan. Tällaisia vaikutuksia ovat erityisesti energiatason ja yleisen hyvinvoinnin paraneminen.

Suositlemme, että aloitat harjoittelun ohjatusti, jotta pääset hyvin alkuun ja opit harjoittelemaan oikein. NEXT-ohjelmaa voi käyttää harjoitusohjelman pohjana.

Olisi hyvä, jos sinulla olisi yksi tai useampi treenikaveri, jotta saatte tukea toisiltanne. Silloin kannustatte myös toisianne liikkumaan. Joillekin kehityksen seuraaminen erilaisten mittarien avulla voi olla kiinnostavaa (ks. seurantalomake sivulta 16).

Jos liikunnan aloittaminen tuntuu vaikealta tai olet huolissasi yksinharjoittelusta, keskustele asiasta lääkärin tai hoitajan kanssa.

**LIIKUNNAN ALOITTAMISEEN
LIITTYVIÄ HAASTEITA:**

Kestävän elämäntapamuutoksen aloittaminen ja liikunnallisen elämäntavan luominen

Sairaus rajoittaa harjoittelumahdollisuuksia

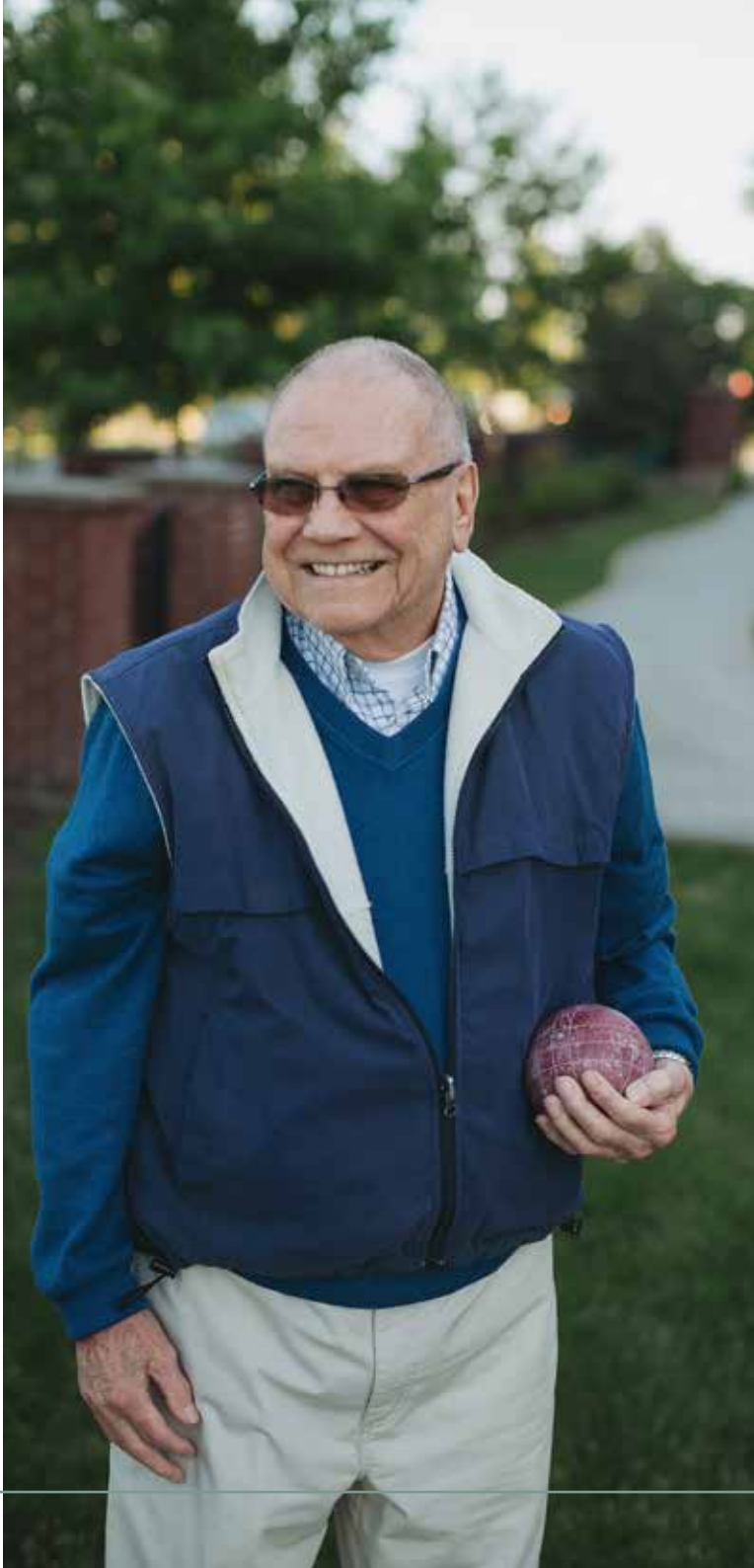
Käytännön esteitä:

- lähialueella ei ole liikuntapaikkoja
- ohjatulle tunnille on pitkä matka
- ei treenikaveria.

Motivaation puute:

- kuntokeskuksessa harjoittelu ei ole tuttua
- väsymys ja energian puute
- epävarmuus omista kyvyistä osallistua harjoitteluun.

Kestävän elämänmuutoksen tekeminen ja aktiivisen elämäntavan ylläpitäminen



ARVIOINTILOMAKE

Vastaa alla oleviin kysymyksiin lääkärisi kanssa arvioidaksesi oletko NEXT-harjoitusohjelman tarpeessa.

Merkitse rasti kohtiin, jotka sopivat sinuun:

Minulla on eturauhassyöpä	☐
Saan hormonihoitoa	☐
Sairauteni sallii omatoimisen harjoittelun laitteilla	☐

Jos vastasit myöntävästi kaikkiin yllä oleviin kohtiin, voit hyötyä NEXT-ohjelmasta (harjoitukset mielellään valvotusti).

Rastita, jos sinulla on

tiedossa oleva sydäntauti	☐
osteoporoosi	☐
yksi tai useampi eturauhassyövän etäpesäke luustossa.	☐

Jos merkitsit rastin yhteen tai useampaan kohtaan, harjoittele varovasti.

- Jos sinulla on sydäntauti, kevennä harjoittelua.
- Jos sinulla on osteoporoosi tai useita luuetäpesäkkeitä, käytä pienempiä painoja (ks. kevennetty ohjelma).
- Kuntoutuksena syöpähoidon yhteydessä.
- Jos sinulla on kivuliaita luuetäpesäkkeitä, vältä painoilla tehtävää harjoittelua.

SEURANTALOMAKE

Tämä lomake auttaa sinua seuraamaan liikunnan fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia.

VARTALON MITAT	Aloitettaessa	12 viikon jälkeen	24 viikon jälkeen	48 viikon jälkeen
Paino (kg)				
Vyötärön ympärys (cm)*				
Lantion ympärys (cm)**				
FYYSINEN TOIMINTAKYKY	Aloitettaessa	12 viikon jälkeen	24 viikon jälkeen	48 viikon jälkeen
30 sekunnin tuoliltanousutesti (toistojen määrä)***				
Askeleita keskimäärin (viime viikko)****				
Omat mittarit*****				

*Mitataan vatsan ympäriltä lonkkaluun ja alimman kylkiluun välistä. **Mitataan lantion leveimmästä kohdasta reisiluun aloituskohdalta. ***Montako kertaa pystyt nousemaan seisomaan tuolilta 30 sekunnissa ottamatta tukea käsillä. ****Mitataan askelmittarilla (tai mobiilisovelluksella). *****Tähän voit lisätä omia mittareita.

Elämänlaatusi: Millainen edellinen viikko on ollut?

Aloitettaessa

Erittäin huono	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin hyvä
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

12 viikon jälkeen

Erittäin huono	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin hyvä
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

24 viikon jälkeen

Erittäin huono	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin hyvä
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

48 viikon jälkeen

Erittäin huono	1	2	3	4	5	6	7	Erittäin hyvä
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

Energiatasosi: Onko energiatasosi laskenut edellisen viikon aikana?

Aloitettaessa

Ei lainkaan	1	2	3	4	Paljon
-------------	---	---	---	---	--------

12 viikon jälkeen

Ei lainkaan	1	2	3	4	Paljon
-------------	---	---	---	---	--------

24 viikon jälkeen

Ei lainkaan	1	2	3	4	Paljon
-------------	---	---	---	---	--------

48 viikon jälkeen

Ei lainkaan	1	2	3	4	Paljon
-------------	---	---	---	---	--------



YHTEISTYÖSSÄ MUKANA

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

