

NEXT TRÄNINGSPROGRAM FÖR MÄN MED PROSTATA-
CANCER I ANTIHORMONELL BEHANDLING

**TRÄNING SOM GER
ÖKAT VÄLBEFINNANDE**

VAD ÄR NEXT?

Antihormonell behandling av prostatacancer har en rad gynnsamma effekter men också biverkningar. Med träningsprogrammet NEXT får du en inblick i hur fysisk aktivitet och träning kan motverka både fysisk och psykisk påverkan.

Som patient kan du till exempel uppleva försämrad livskvalitet, vara trött och förlora muskel- och skelettstyrka i olika stor grad. Regelbunden träning och ökad fysisk aktivitet kan motverka de här biverkningarna.

Du kan använda NEXT som vägledning och guide för att sätta ihop ett bra träningsprogram. Vi rekommenderar alltid att alla med prostatacancer som får antihormonell behandling börjar träningen i samarbete med utbildad personal (tränare, fysioterapeuter, vårdpersonal eller liknande) för att lära sig att träna på rätt sätt och att undvika skador. Rekommendationen gäller särskilt om sjukdomen har spridits till skelettet.

Målet med NEXT är att göra det enkelt att träna och vara aktiv om du har prostatacancer och får antihormonell behandling.

Mycket nöje med NEXT!

ANTIORMONELL BEHANDLING AV PROSTATACANCER

Prostatacancer påverkas av det manliga könshormonet testosteron. I olika stadier av sjukdomen används därför antihormonell behandling som minskar den mängd testosteron som kroppen producerar.

Det är grundstenen i behandlingen av prostatacancer som har spridit sig utanför prostatan, t.ex. till skelettet, och används också som tilläggsbehandling vid botande strålbehandling av prostatan vid lokalt avancerad sjukdom. I båda fallen har behandlingen visat sig förlänga överlevnaden och minska eventuella sjukdomssymtom.

INNEHÅLL

BAKGRUND 6

SÅ KOMMER DU IGÅNG 12

UTVÄRDERINGSFORMULÄR 15

UPPFÖLJNINGSFÖRMULÄR 16



BAKGRUND

Kan fysisk träning förebygga utveckling av prostatacancer?

Ur ett hälsoperspektiv finns det mycket att vinna på regelbunden fysisk aktivitet. Inom cancerbehandling pågår forskning kring fysisk aktivitet och träning som förebyggande behandling, som medel mot behandlingsrelaterade biverkningar, som rehabiliterande behandling och som verktyg för att förbättra livskvaliteten.

Hypotesen är att fysisk aktivitet kan minska förekomsten av prostatacancer och förbättra prognosen genom att påverka immunsystemet och minska oxidativ stress. Även om det finns en stor mängd publicerat material inom området och flera studier som pekar på en gynnsam effekt, är resultaten inte tillräckligt säkerställda för att kunna dra definitiva slutsatser på området. Trots detta är det motiverat att rekommendera fysisk aktivitet till alla män med pro-

statacancer, när ovanstående studieresultat kombineras med den kunskap vi har om den allmänna positiva effekten av fysisk aktivitet och träning och dess förmåga att motverka biverkningar av antihormonell behandling, som beskrivs längre fram.

Antihormonell behandling av prostatacancer

I olika stadier av prostatacancerbehandling används antihormonell behandling. Den kan antingen blockera det manliga könshormonet testosterons verkan i kroppen (antiandrogen behandling) eller minska kroppens egen produktion av testosteron. Det senare alternativet kan genomföras kirurgiskt, genom att den hormonproducerande testikelvävnaden avlägsnas, eller kemiskt, genom att läkemedel injiceras med 1–6 månaders mellanrum. Denna guide riktar sig främst till män som får denna behandling, men kan användas av alla män som får antihormonell behandling.

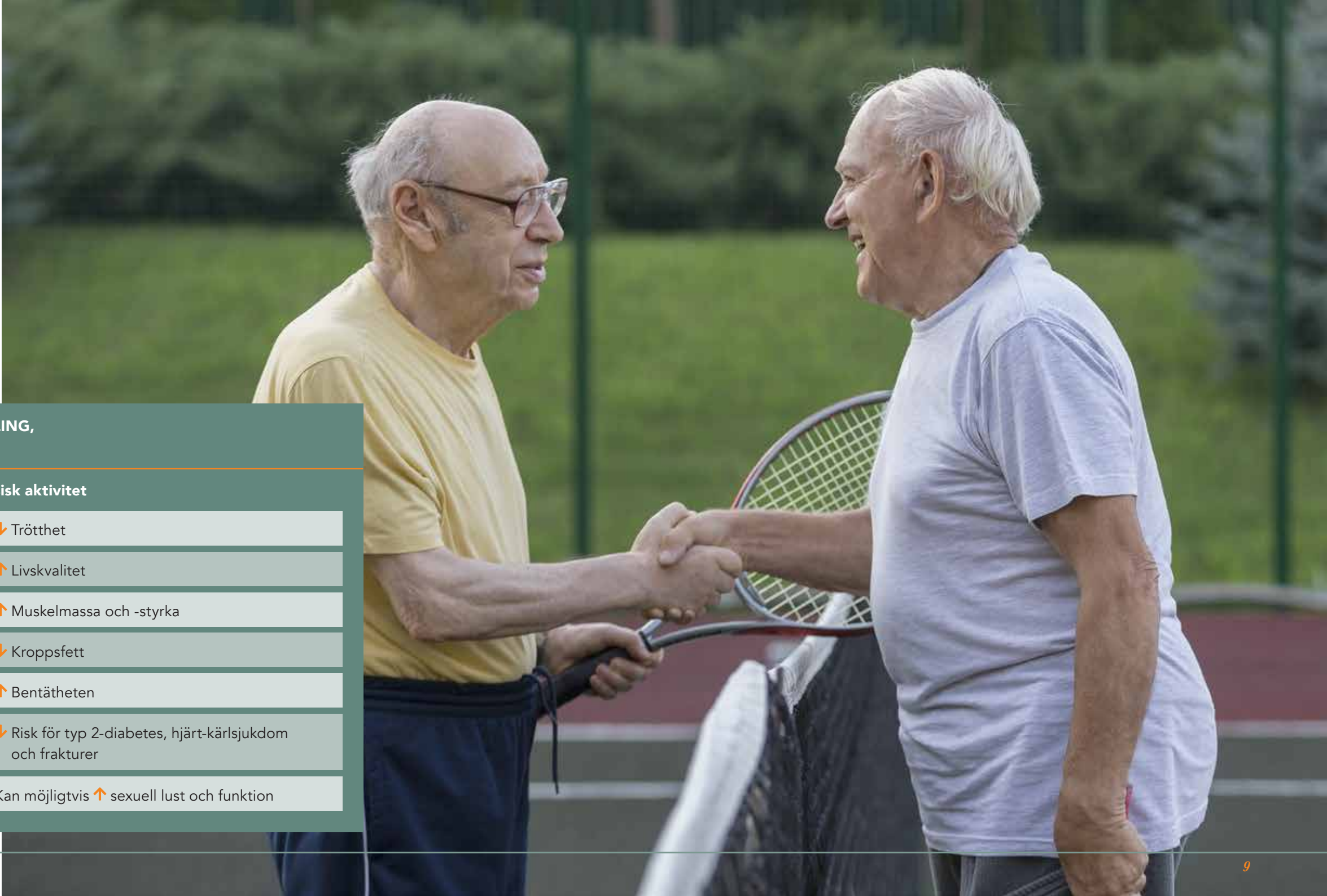
Antihormonell behandling är grundstenen i behandlingen av prostatacancer som har spridit sig utanför prostatan, t.ex. till skelettet. Behandlingen används även som tillägg vid botande strålbehandling mot prostatan vid lokalt avancerad sjukdom. I båda scenarierna har antihormonell behandling visat sig förlänga överlevnaden och tiden till sjukdomssymtom.

Antihormonell behandling har, trots dess goda effekter mot prostatacancer, också en rad olika biverkningar som patienter kan uppleva i varierande grad. Många patienter upplever värmevallningar, minskad sexlust och en varierande grad av trötthet, vilket kan leda till att de känner sig mindre företagsamma. Dessutom påverkar avlägsnandet av testosteron kroppssammansättningen, så att det är lättare att gå upp i vikt, främst fett, och man kan känna att krafterna inte riktigt är vad de en gång var.

Antihormonell behandling orsakar också en ökad urkalkning av skelettet, som med tiden skulle kunna utvecklas till osteoporos. En ökad risk för att utveckla diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och benfrakturer hos män med prostatacancer på antihormonell behandling har också påvisats. Det är viktigt att betona att den ökade risken inte nödvändigtvis betyder att du som patient kommer att utveckla dessa sjukdomar. På samma sätt beror ditt och din läkares beslut om att påbörja antihormonell behandling på om ni anser att fördelarna med behandlingen uppväger de potentiella biverkningarna. Samtidigt finns det vissa åtgärder som du som patient kan vidta för att motverka och förhindra biverkningar av antihormonell behandling. Det rör sig i första hand om att vara fysiskt aktiv. NEXT-programmet är avsett som ett stöd för dig och din läkare att göra det enkelt att föra in träning som en aktiv behandlingsåtgärd.

***Fysisk aktivitet som ”medicin”
mot biverkningar av
antihormonell behandling***

Fysisk aktivitet är en av de enda aktiva behandlingar som i stora kliniska studier har visat sig motverka några av de tidigare nämnda biverkningarna av anti-hormonell behandling. Evidensen pekar alltså på att fysisk aktivitet kan förbättra livskvaliteten och minska tröttheten hos män med prostatacancer som får anti-hormonell behandling. Fysisk aktivitet har också en positiv effekt på förändringarna i kroppssammansättningen som antihormonell behandling kan medföra. Särskilt viktig är förmågan att minska fettansamlingen och öka muskelmassan och styrkan.



**BIVERKNINGAR AV ANTIHORMONELL BEHANDLING,
OCH HUR TRÄNING KAN MOTVERKA DESSA**

Antihormonell behandling	Fysisk aktivitet
↑ Trötthet	↓ Trötthet
↓ Livskvalitet	↑ Livskvalitet
↓ Muskelmassa och -styrka	↑ Muskelmassa och -styrka
↑ Kroppsfett	↓ Kroppsfett
↓ Bentätheten (urkalkning av skelettet)	↑ Bentätheten
↑ Risk för typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och frakturer	↓ Risk för typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och frakturer
↓ Sexuell lust och funktion	Kan möjligtvis ↑ sexuell lust och funktion

Är all fysisk aktivitet lika bra?

När man talar om gynnsamma effekter av fysisk aktivitet måste man precisera vad det innebär. Hur ofta, hur länge och med vilken intensitet ska man träna varje vecka för att uppnå önskad effekt? Ska man träna ensam eller i grupp, ska träningen vara övervakad eller inte och finns det någon träningsform som är bättre än andra – t.ex. styrketräning?

Förmodligen kan goda resultat uppnås med många olika typer av idrott och fysisk aktivitet. Det avgörande är att den fysiska aktiviteten målinriktas mot de resultat man vill uppnå. Hos dig som man med prostatacancer på antihormonell behandling är det särskilt den sårbarhet som följer med förlust av muskelstyrka, försämrad livskvalitet och ökad trötthet som man vill motverka. I detta sammanhang anses en kombination av konditionsträning och styrketräning vara idealisk. Det är också denna träningskombination som är mest undersökt och som utgör grunden för rekommendationen av fysisk aktivitet för män med prostatacancer vid antihormonell behandling i bland annat de europeiska riktlinjerna (EAU guidelines 2018). I riktlinjerna rekommenderas att alla män med prostatacancer på antihormonell behandling erbjuds 12 veckors övervakad träning som kombinerar konditions- och styrketräning. I de skandinaviska länderna är den allmänna rekommendationen att alla män >65 år är aktiva minst 30 minuter om dagen (måttlig intensitet) i kombination med konditions- och styrketräning minst två gånger i veckan (hög intensitet).

I de europeiska riktlinjerna rekommenderas samtidigt att utövandet inledningsvis övervakas av en fysioterapeut eller annan instruktör med erfarenhet av träning och prostatacancer. Det finns flera skäl till

det. Vid behandling av cancerpatienter har övervakad träning jämfört med icke-övervakad träning visat sig ge bättre resultat både vad gäller livskvalitet och fysisk funktion. Dessutom är övervakad gruppträning den träningsform som främst har undersökts och som har visat sig ha positiv effekt hos män med prostatacancer som ges antihormonell behandling.

Det är samtidigt viktigt att du lär dig att träna på rätt sätt för att undvika skador. Det finns en risk för frakturer om din prostatacancer har spridit sig till skelettet eller om du har benskörhet och utför styrketräning.

TRÄNINGSREKOMMENDATIONER TILL DIG MED PROSTATACANCER I ANTIHORMONELL BEHANDLING:

1. Vara allmänt fysiskt aktiv 30 minuter om dagen (måttlig intensitet, t.ex. en rask promenad).
2. Träna kondition och styrka minst 2 gånger i veckan (hög intensitet).
3. Om möjligt rekommenderas att du inleder med ett övervakat träningsprogram som kombinerar konditions- och styrketräning under minst 12 veckor.
4. Styrketräningen bör ske i maskiner utan användning av fria vikter för att undvika skador.
5. Målet är att skapa en livsstilsförändring. Det är därför viktigt att skapa en rutin som hjälper dig att fortsätta träna.



HUR KOMMER JAG IGÅNG?

Prata med din läkare eller sjuksköterska

Det är en bra idé att konsultera din läkare eller sjuksköterska innan du påbörjar NEXT eller ett alternativt träningsprogram. Din behandlande läkare/sjuksköterska kan informera dig om tillgängligt träningsutbud, både på sjukhus och i ditt närområde. Tänk på att det finns vissa saker som du bör vara medveten om, som kräver att du tränar på ett visst sätt för att det ska vara säkert. Utvärderingsformuläret (sidan 15) är en bra utgångspunkt för ett samtal om vad du bör tänka på när det gäller fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet är bra för alla, men din träning kan behöva justeras för att du ska undvika skador. Särskild hänsyn måste tas om prostatacancer har spridits till skelettet eller om du har fått diagnosen benskörhet, eftersom viktbärande träning kan leda till frakturer. Då rekommenderas istället styrketräning med lägre vikt och fler repetitioner (se det modifierade träningsprogrammet). Generellt rekommenderas INTE styrketräning om du behöver smärtstillande läkemedel regelbundet på grund av spridning till skelettet och all viktbärande träning bör ske i maskiner utan fria vikter. Om du har en hjärt-kärlsjukdom ska konditionsträningens intensitet justeras för att undvika överbelastning av hjärtat. I dessa fall kan det vara nödvändigt att genomgå ett så kallat arbets-EKG hos en kardiolog innan du börjar träna.

VID KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING SKA DU VARA EXTRA UPPMÄRKSAM OM DU HAR:

- Flera/större skelettmetastaser
- Fått diagnosen benskörhet
- Känd hjärt-kärlsjukdom

Generellt rekommenderas INTE viktbärande träning om du behöver smärtstillande medicinering dagligen på grund av spridning av prostatacancer till skelettet.

Goda råd för att komma igång med att träna

Det viktigaste är att träningen blir en naturlig del av dina rutiner. Även om du redan är väldigt fysiskt aktiv kan NEXT hjälpa dig att sätta upp mål som ger dig maximal nytta av träningen. Är du däremot inte fysiskt aktiv för närvarande kan du behöva göra en större ansträngning för att komma igång och så småningom få till en livsstilsförändring. En viktig poäng är att just de män som upplever störst trötthet på grund av cancersjukdomen och den antihormonella behandlingen är de som kan uppnå den största vinsten med att komma igång med fysisk aktivitet.

Det kan finnas olika utmaningar med att komma igång att träna. När du väl är igång kommer de positiva effekterna av träningen, särskilt på den dagliga energinivån och en känsla av ökat allmänt välbefinnande, att göra det lättare att fortsätta. Vi har listat några av utmaningarna på nästa sida. Som tur är kan de flesta av utmaningarna klaras av om du är motiverad.

Vi rekommenderar att du börjar med ett redan etablerat träningsalternativ för att komma igång och för att lära dig att träna på rätt sätt. Här kan NEXT med fördel användas som utgångspunkt för träningens uppbyggnad. Försök hitta en eller flera fasta träningspartners, så att ni kan stötta varandra och göra träningen till en fast rutin. För vissa kan det också vara till stor hjälp att dokumentera förbättringarna med olika fysiska tester och träningsmål (se uppföljningsformuläret på sidan 16). Om det fortfarande känns utmanande att träna på egen hand kan det vara en god idé att ta upp detta med till exempel din läkare eller sjuksköterska.

UTMANINGAR MED ATT KOMMA IGÅNG:

• Praktiska hinder:

- Avsaknad av etablerade träningsalternativ för just dig som man med prostatacancer
- Stora geografiska avstånd för att delta i ett övervakat program
- Ingen träningspartner

• Brist på motivation:

- Träning på ett gym känns främmande
- Trötthet och orkeslöshet
- Osäkerhet på den egna förmågan att delta i ett träningsprogram

• Att göra en regelrätt livsstilsförändring och upprätthålla en aktiv livsstil

• Sjukdom som begränsar träningsmöjligheterna



UTVÄRDERINGSFORMULÄR

Utvärdera tillsammans med din läkare om du är i behov av NEXT träningsprogram genom att svara på frågorna nedan.

Har du (kryssa för om ja):

Prostatacancer

☐

Får antihormonell behandling

☐

En daglig funktionsnivå som tillåter självständig träning i maskiner

☐

Om svaret är ja på samtliga ovanstående punkter, kan du ha nytta av NEXT-programmet (gärna under övervakning).

Försiktighet ska iakttas om du har (kryssa för om ja):

Känd hjärt-kärlsjukdom

☐

Benskörhet

☐

Större spridning av prostatacancer till skelettet

☐

Om du har svarat ja på ovanstående ska träningen genomföras med försiktighet (se det modifierade programmet) med reducerad intensitet vid känd hjärt-kärlsjukdom och mindre viktbelastning vid benskörhet och skelettmetastaser. Viktbärande träning rekommenderas inte om du behöver smärtstillande medicinering dagligen på grund av spridning av prostatacancer till skelettet.

UPPFÖLJNINGSFÖRMULÄR

Det är viktigt att notera om du förbättrar eller bibehåller de positiva effekterna av motion. Nedanstående formulär kan hjälpa till att dokumentera effekten av träningen och användas som motivation.

KROPPSMÅTT	Vid start	Efter 12 veckor	Efter 24 veckor	Efter 48 veckor
Vikt (kg)				
Midjemått (cm)*				
Höftmått (cm)**				
FYSISK FUNKTION	Vid start	Efter 12 veckor	Efter 24 veckor	Efter 48 veckor
30 sekunders resa/sätta-sig-test (antal)***				
Genomsnittligt stegantal (senaste veckan)****				
Egna tester*****				

*Mäts runt buken mellan höfterna och nedre revbenen. **Mäts vid den bredaste delen av höften vid lårbensutskottet. ***Antal gånger du kan resa dig och sätta dig på stol under 30 sekunder utan att använda armarna. ****Mäts med en stegräknare (eventuellt med mobil-app). *****Här kan egna tester och mål föras in.

Hur skulle du utvärdera din samlade livskvalitet den senaste veckan?
Ringa in den siffra som passar bäst.

Vid start:

Mycket dålig	1	2	3	4	5	6	7	Mycket bra
--------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Efter 12 veckor:

Mycket dålig	1	2	3	4	5	6	7	Mycket bra
--------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Efter 24 veckor:

Mycket dålig	1	2	3	4	5	6	7	Mycket bra
--------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Efter 48 veckor:

Mycket dålig	1	2	3	4	5	6	7	Mycket bra
--------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Kände du dig trött?
Sätt en ring runt den siffra som stämmer bäst in på hur det har känts de senaste sju dagarna.

	Inte alls	Lite	Till viss del	Mycket
Vid start	1	2	3	4
Efter 12 veckor	1	2	3	4
Efter 24 veckor	1	2	3	4
Efter 48 veckor	1	2	3	4



NEXT ÄR UTVECKLAT I SAMARBETE 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

