

NEXT TRÄNINGSPROGRAM FÖR MÄN MED PROSTATA-
CANCER I ANTIHORMONELL BEHANDLING

TRÄNINGSDAGBOK

INTRODUKTION TILL ÖVNINGAR

NEXT-programmet kan med fördel användas när du ska komma igång med träningen. I broschyren hittar du en genomgång av fyra maskiner som du kan använda för att värma upp och för att förbättra konditionen (crosstrainer, löpband, roddmaskin och motionscykel). Varje gång du tränar rekommenderar vi att du ägnar minst 30 minuter åt uppvärmning och konditionsträning före styrketräningen. Vi visar också sju styrketräningsmaskiner och går igenom hur du använder dem. Slutligen finns ett förslag på ett träningsprogram med utvalda övningar som du kan följa. Det är viktigt att styrketräningen är progressiv, det vill säga att du ökar belastningen med tiden. Det finns också ett modifierat program. Det är till för dem som behöver anpassa sin träning, till exempel på grund av benskörlighet eller större spridning av prostatacancer till skelettet. Be din läkare eller sjuksköterska att bedöma om du bör följa det modifierade programmet.

Uppvärmning och konditionsträning:

Programmet består av fyra övningar för konditionen, vilka med fördel kan användas som uppvärmning. Vid konditionsträning är det bra att träna i intervaller, det vill säga tempoväxlingar. Du kan t.ex. cykla snabbt i 30 sekunder och sedan cykla långsamt i en minut. Du ska helst ägna minst 30 minuter åt uppvärmning och konditionsträning varje gång du tränar. Träningen ska

innehålla perioder när du blir så andfådd att du inte kan tala i hela meningar. Om du har hjärt-kärlsjukdom ska du inte pressa dig fullt så hårt – tempot ska vara lägre och intensiteten mindre. Du ska fortfarande vara andfådd men du ska kunna föra ett samtal under träningen. Växla eventuellt mellan de fyra maskinerna. Träningsmaskinerna kan variera från gym till gym, men anteckna t.ex. den tid du tränar i maskinen och det avstånd i meter eller kilometer som du har uppnått längst bak i ditt personliga program.

Styrketräning (standardprogram):

Det finns en uppsjö maskiner, men med de sju som vi har valt ut kan du träna alla de stora muskelgrupperna. Träningsprogrammet är uppbyggt så att du börjar med två set med vardera 15 repetitioner. Ta en paus på 60–90 sekunder mellan varje set. Det ska vara lätt de första gångerna du tränar så att du inte skadar dig på grund av överbelastning. Du ska känna att du skulle kunna klara några fler repetitioner än 15. När du kommer till ditt tredje träningspass ska du lägga på lite mer motstånd – börja med att öka med 2–5 kg. Nu ska du istället utföra två set med vardera 12 repetitioner. De sista repetitionerna ska gärna kännas lite "tuffa". När du kommer till vecka 4 ska du öka träningen med ytterligare ett set. Det innebär att du ska utföra tre set med vardera 12 repetitioner.



När du går från två till tre set kan du vänta med att öka motståndet tills det inte känns lika tungt längre. När du orkar mer kan du öka motståndet långsamt. När du kommer till vecka 7 i programmet ska du minska till tre set med 10 repetitioner, nu är det bra om du långsamt kan öka belastningen. Du ska göra tre set med 10 repetitioner. Fortsätt med träningen när du är färdig med det här programmet, men om du tycker att det blir för lätt kan du långsamt öka belastningen. Du får gärna vara öm i musklerna dagen efter träning, men träningen får inte utlösa smärta eller förvärra smärtor som du redan har. Det bästa är att träna med alla sju maskiner varje gång du tränar. Om du under en period måste göra ett uppehåll i träningen, kan du eventuellt börja programmet från början igen med två set om 15 repetitioner och minskat motstånd.

Modifierat program:

Du kan använda det modifierade programmet om du har diagnostiserad benskörlighet eller om din läkare rekommenderar styrketräning med restriktioner, t.ex. vid större spridning av prostatacancer till skelettet. Modifieringen går ut på att minska motståndet och att istället göra fler repetitioner än i standardprogrammet. Du ska använda samma sju styrketräningsmaskiner som i standardprogrammet. På så vis tränar du alla de stora muskelgrupperna. I träningsprogrammet börjar du med två set med vardera 20 repetitioner. Ta en paus på 60–90 sekunder mellan varje set. Det ska inte göra ont att träna. Programmet omfattar bara fyra veckor då du ska använda samma motstånd under alla träningspass. Om du med tiden tycker att det blir för lätt, kan du försiktigt öka motståndet, men det ska hela tiden kännas överkomligt att utföra 20 repetitioner. Det bästa är att träna med alla sju maskiner varje gång du tränar.

CROSSTRAINER



Så här utförs övningen

Crosstrainern är ett bra sätt att få upp pulsen. Var försiktig vid på- och avstigning, och håll i de fasta handtagen – inte de rörliga. Gå framåt och dra i de rörliga handtagen med armarna. Öka tempot efter ett par minuters uppvärmning. Crosstrainern är skonsam mot knän och höfter eftersom du inte bär upp din egen vikt. Den är också bra för din rygg.

UPPVÄRMNING: 5–10 MINUTER

- Därefter 30 sekunder i snabbt tempo
- En minut i lugnt tempo
- Fortsätt i intervaller tills konditionsträningen är slut

LÖPBAND



Så här utförs övningen

Löpbandet är ett bra sätt att få upp pulsen. Börja alltid med att sätta fast säkerhetssnöret i kläderna. Om du inte är van vid att gå på ett löpband bör du hålla i handtagen. Notera även att löpbandet har ett nödstopp. Gå i lugnt tempo. När du känner dig säker på löpbandet kan du öka hastigheten och släppa handtagen. Kom ihåg att det är bra att bli andfådd. På de flesta löpband är det möjligt att öka lutningen, men om din prostatacancer har spridit sig till skelettet är det bäst att undvika en alltför brant lutning.

UPPVÄRMNING: 5–10 MINUTER

- Därefter 30 sekunder i snabbt tempo
- En minut i lugnt tempo
- Fortsätt i intervaller tills konditionsträningen är slut

■ Kontakta alltid din läkare innan du börjar träna.

RODDMASKIN



Så här utförs övningen

Roddmaskinen är idealisk för konditionsträning. Ställ alltid in motståndet mellan 1 och 4. Se till att du når handtaget innan du sätter dig. Var försiktig vid på- och avstigning. Placera fötterna och spänn fast dem ordentligt. Ta tag i handtaget. Kör tillbaka sitsen med benen och dra sista biten med armarna. Upprepa och hitta en bra rytm. Se till att sitsen inte rullar framåt när du stiger av.

UPPVÄRMNING: 5–10 MINUTER

- Därefter 30 sekunder i snabbt tempo
- En minut i lugnt tempo
- Fortsätt i intervaller tills konditionsträningen är slut

MOTIONSICYKEL



Så här utförs övningen

Cykling är en viktig del av konditionsträningen. Ställ in sadeln i ungefärlig höjd med höften. Vissa motionscyklar har spännen till fötterna som med fördel kan användas. Värm upp i lugn takt i ett par minuter och öka därefter tempot och motståndet. Det är bra att växla mellan långsamma och snabba intervaller för att förbättra konditionen. Kom ihåg att spänna loss eventuella spännen innan du kliver av cykeln.

UPPVÄRMNING: 5–10 MINUTER

- Därefter 30 sekunder i snabbt tempo
- En minut i lugnt tempo
- Fortsätt i intervaller tills konditionsträningen är slut

■ Kontakta alltid din läkare innan du börjar träna.

LOW ROW



Så här utförs övningen

Den här maskinen tränar den övre delen av ryggen. Börja med att ställa in höjden på sitsen. Därefter väljer du önskat motstånd och sist ställer du in bröstkudden. Du ska precis nå fram till handtagen när du sitter ned. Dra handtagen bakåt och sträck sedan ut armarna långsamt igen. Upprepa i ett kontrollerat tempo. Håll ryggen rak under hela övningen.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

LEG EX



Så här utförs övningen

Den här maskinen tränar lårmusklerna. Först ställer du in sitsen så att du har vadderingen i knävecken när du sitter med böjda ben. Därefter väljer du önskat motstånd. Ställ in hävarmen så att du böjer benen så mycket du kan utan att det känns obehagligt. Om du har problem med knäna ska du ha en lite mindre vinkel. Ställ in sparkkudden så att den ligger mot vristen. Sträck ut benen och sänk långsamt tillbaka. Upprepa i ett kontrollerat tempo.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

■ Kontakta alltid din läkare innan du börjar träna.

BRÖST



Så här utförs övningen

Den här maskinen tränar bröstmusklerna. Ställ in sit-sen så att handtagen kommer i höjd med armhålorna. Handtagen kan ställas in i tre olika positioner. Om du har problem med axlarna bör handtagen vinklas framåt. Pressa handtagen framåt och in över bröstet och tillbaka igen. Framåt i snabbt tempo och långsamt tillbaka. Se till att huvudet vilar mot stödet så att du inte spänner nacken.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

MAGE



Så här utförs övningen

Den här maskinen tränar magmusklerna. Det enda som ställs in är motståndet. Dra remmarna ner över axlarna, så att ryggdynan hamnar så nära dig som möjligt. Böj dig sedan framåt och tillbaka i ett lugnt tempo. För vissa personer är det bekvämare att ha remmarna korsade över bröstet. Båda varianterna fungerar lika bra.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

KNÄBÖJ



Så här utförs övningen

Den här maskinen tränar baksida lår. Det är enklast att sätta sig i maskinen när hävarmen är vinklad nedåt. Först ställs sparkkudden in så att den ligger mot hälsenan. Därefter ställs motståndet in. Flytta sitsen framåt eller bakåt så att den övre benkudden befinner sig ca 10 centimeter under knäskålarna. För att få ut mest möjligt av övningen ska hävarmen vinklas så att benen är helt utsträckta. Böj benen i snabbt tempo och sträck långsamt ut dem igen. Upprepa i ett kontrollerat tempo. Om kudden mot skenbenet sitter för nära knäskålarna kan benen inte böjas ordentligt, då bör sitsen justeras.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

RYGG



Så här utförs övningen

Den här maskinen tränar den djupa ryggmuskulaturen. Ställ in nackkudden så att den ligger mot skulderbladen. Luta dig mot nackkudden, ställ in motståndet och använd sen hävarmen för att böja dig framåt. Vik dig dubbel innan du släpper hävarmen. Korsa armarna över bröstet och luta dig tillbaka så långt du kan. Upprepa i ett kontrollerat tempo.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

BENPRESS



Så här utförs övningen

Här tränas rumpa och lår. Utöver motståndet är sitsen det enda som ska ställas in. Placera fötterna och för fram sitsen så att knäna är böjda i 90 graders vinkel. Sträck ut benen utan att låsa knäna, och böj dem åter igen. Upprepa i ett kontrollerat tempo. Om du går upp på tå i slutet av rörelsen tränas även vadmuskulerna.

START: TVÅ SET MED 15 REPETITIONER

- Öka motståndet gradvis
- Öka till tre set med 12 repetitioner
- Öka motståndet ytterligare och sluta på tre set med 10 repetitioner

TRÄNINGSSCHEMA

STANDARDPROGRAM



MOTIONS CYKEL

Vecka	Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.

Sits:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------



CROSSTRAINER

Tid:								
Avstånd:								



RODDMASKIN

Tid:								
Avstånd:								



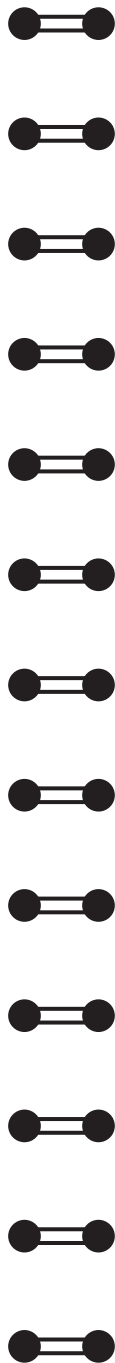
LÖPBAND

Tid:								
Avstånd:								



LOW ROW

Sits:	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
Bröstkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGEX

Vecka	Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sits:	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
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



BRÖST

Sits:	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
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



MAGE

	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:



KNÄBÖJ

Sits:	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
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



RYGG

Nackkudde:	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
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



BENPRESS

Sits:	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



MOTIONS CYKEL

Vecka	Vecka 5		Vecka 6		Vecka 7		Vecka 8	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.

Sits:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------



CROSSTRAINER

Tid:								
Avstånd:								



RODDMASKIN

Tid:								
Avstånd:								



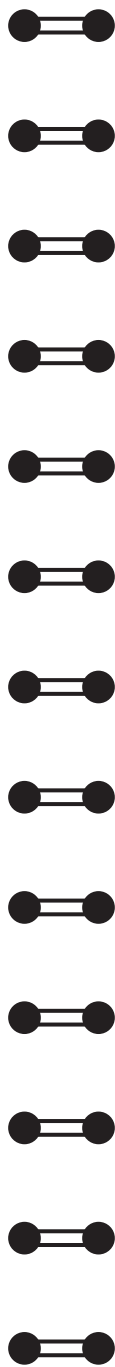
LÖPBAND

Tid:								
Avstånd:								



LOW ROW

Sits:	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
Bröstkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEG EX

Vecka	Vecka 5		Vecka 6		Vecka 7		Vecka 8	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sits:	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
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



BRÖST

Sits:	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
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



MAGE

	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
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



KNÄBÖJ

Sits:	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
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



RYGG

Nackkudde:	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
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

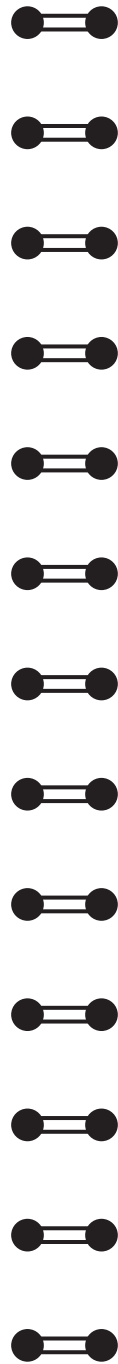


BENPRESS

Sits:	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
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

STANDARDPROGRAM

Vecka		Vecka 9		Vecka 10		Vecka 11		Vecka 12	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 MOTIONS CYKEL	Sits:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid:								
	Avstånd:								
 RODDMASKIN	Tid:								
	Avstånd:								
 LÖPBAND	Tid:								
	Avstånd:								
 LOW ROW	Sits:	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
	Bröstkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGGEX



BRÖST



MAGE



KNÄBÖJ



RYGG



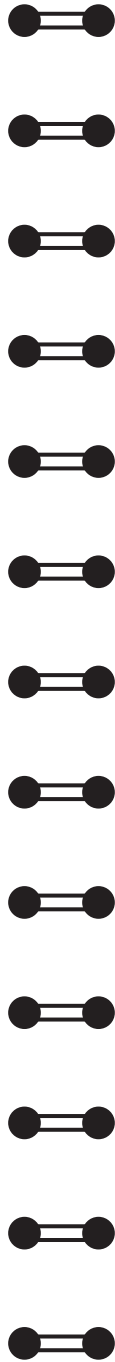
BENPRESS

Vecka	Vecka 9		Vecka 10		Vecka 11		Vecka 12	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sits:	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
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sits:	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
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	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
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sits:	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
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nackkudde:	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
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sits:	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
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

MODIFIERAT PROGRAM

Du kan använda det modifierade programmet om du har diagnostiserad benskörhet eller om din läkare rekommenderar styrketräning med restriktioner, t.ex. vid större spridning av prostatacancern till skelettet. Modifieringen går ut på att minska motståndet och istället göra fler repetitioner än i standardprogrammet.

Vecka		Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4	
Datum		d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 MOTIONSCYKEL	Sits:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid:								
	Avstånd:								
 RODDMASKIN	Tid:								
	Avstånd:								
 LÖPBAND	Tid:								
	Avstånd:								
 LOW ROW	Sits:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
	Bröstkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGGEX



BRÖST



MAGE



KNÄBÖJ



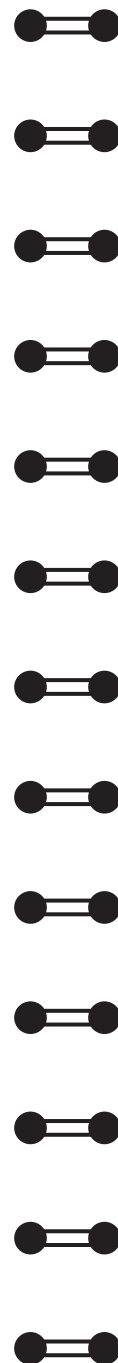
RYGG



BENPRESS

Vecka	Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4	
Datum	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sits:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sits:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Handtag:	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:
Sits:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Sparkkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nackkudde:	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20	Antal 20-20
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sits:	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:

ANTECKNINGAR

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

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

