

"TRÄNINGEN FÖRGYLLER och förlänger mitt liv"

2024-03-14

Optional[© MåBra]

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

Klicka här för att läsa artikeln.

Träning och cancer

Erika lever med kronisk cancer

"TRÄNINGEN FÖRGYLLER och förlänger mitt liv"

När Erika Markusson fick en allvarlig diagnos valde hon att fortsätta sin aktiva livsstil. Tack vare träningen klarar hon tuffa besked och behandlingar.

AV JENNIE SANDBERG & NINA NYSTRÖM FOTO: JOAKIM NORDLUND

Det finns ingenting annat än kraft och livsglädje i rösten som möter mig i andra änden av telefonen. Jag har förbättrat mig för ett allvarligt samtal om livets jobbigaste fråga, om hur det är att leva med slutet närmare än planerat. Men 56-åriga Erika Markusson pratar med lätthet även om det svåra, dessutom med andan lite i halsen. Hon har nämligen skyndat sig hem från årets innebandyturnering på skolan där hon arbetar.

– Det är en jätterolig tradition där elever möter personal, och som idrottslärare vill jag såklart vara med. Det är ju allvar, skrattar hon på trygg norrländska.

Att en idrottslärare ivrigt vill delta i och utveckla fysisk aktivitet på sin skola känns förväntat. Men Erika är inte riktigt som andra kollegor i samma roll. Sedan en tid har hon tvingats förhålla sig till diagnosen NET, neuroendokrin cancer. I Erikas fall innebär det långsamt växande tumörer, som trots vårdinsatser kommer förkorta livet.

– När jag fick beskedet fick jag också en tidshorisont. 5–10 år har man sagt, förklarar hon sakligt.

ENLIGT CANCERFONDEN INSJUKNAR 400–500 personer årligen i någon form av NET. Fler kvinnor än män drabbas och man vet ännu inte vad som orsakar cancerformen. Man har inte heller lyckats hitta något samband mellan diagnosen och livsstil, som rökning, kost eller alkohol.

– I mitt och många andras fall handlar det alltså om ren otur. Det finns ingenting jag har gjort som kan ha orsakat detta, berättar Erika och understryker att hon tvärtom alltid levt ett friskt och relativt hälsosamt liv.



Erika håller ett intensivt tempo och leder flera gruppträningspass varje vecka.



**ERIKA MARKUSSON**

Ålder: 56 år.

Bor: Arvidsjaur.

Familj: Sambo, två vuxna barn och två barnbarn.

Gör: Idrottslärare på gymnasiet samt lärare på Barn- och fritidsprogrammet.

Träning och cancer



Jag gick från kärnfrisk till dödssjuk på en halvtimme

För hur ska man misstänka att man är sjuk om man inte mår dåligt? Erika berättar att hon sällan varit sjukanmäld från jobbet, eller haft problem med smärta eller trötthet. Det aktiva livet löpte på som en röd tråd i vardagen, fram till slutet av sommaren 2021.

– Under pandemin hade min vikt förändrats. Jag hade tappat några kilon, men tänkte inte mer på det. Magen betedde sig som magar gör, ibland var den bråkig, men inget som oroade. Och de vallningar som kom och gick kopplade jag ihop med klimakteriet.

DET FANNS INTE en tanke på att allt detta kunde vara symtom på cancer. Men vid ett tillfälle trodde Erika att hon fått en sträckning i magen och sökte vård. Trots att de första provsvaren såg bra ut ville läkarna göra en extra kontroll. Under tiden reste hon till sin stuga för att njuta av sommarlovet sista dagar.

– När läkaren ringde och ville att jag skulle vara på plats för att få besked så förstod jag allvaret. Jag intygade dem att jag kunde ta utlåtandet på telefon, trots att jag var ensam i en stuga långt bort från familj och samhälle. Så där och då, i den röda stugan vid havet, fick jag veta att jag var full av tumörer och att det bara kunde sluta på ett sätt. Jag gick från kärnfrisk till dödssjuk på trettio minuter.

– Tillsammans med sin sambo bearbetade Erika nyheten bit för bit. Hon förklarar hur de lyckades vända ryggen mot chock, sorg och hopplöshet för att fokusera på lösningar och hopp.

– Jag fick bra och rätt vård väldigt snabbt. Bromsmediciner sattes in, men också livsstilsrekommendationer. Jag lyssnade och försökte givetvis följa dem, men märkte snart att de inte alls passade mig.

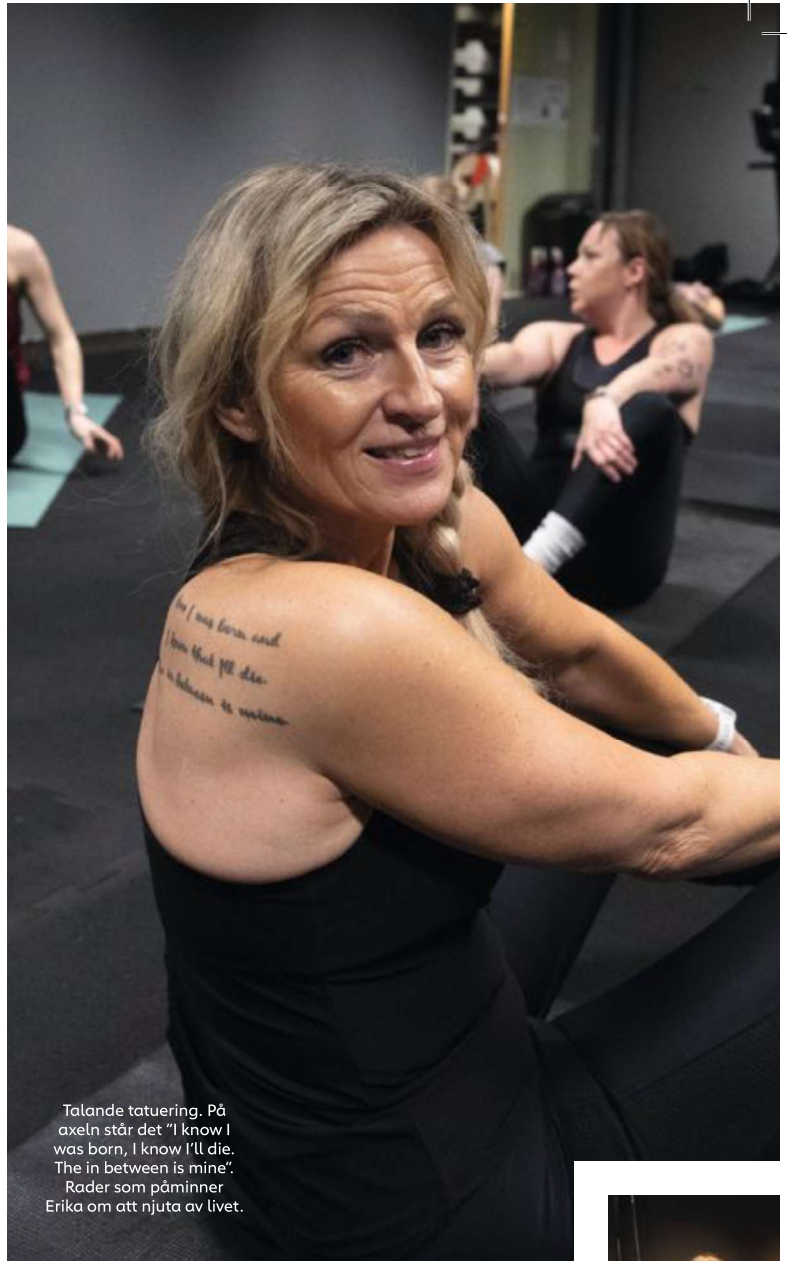
Erika, som alltid levt ett aktivt liv med fysiskt krävande träning, uppmanades nu att vila så mycket som möjligt, anpassa kosten efter en känslig mage och säkra sömnen med sömntabletter.

– Jag märkte snabbt att jag tappade gnistan av att ligga stilla, äta överkokt pasta och följa kurtorns råd om att sätta saker på paus.

ISTÄLLET BLEV DET en läkares ord som etsade sig fast, med en mening som hon anser avgörande för livet hon valt att leva.

– Han sa: "Vad du än gör, sluta aldrig träna".

Lutad mot rådet ökade hon sin träning, och de positiva effekterna kom som logiska ringar på vattnet. Dels kom ork, livslust och mental styrka tillbaka med sådan kraft att hon inte längre behövde vara sjukskriven. Men även återhämtningen efter de återkommande cancerbehandlingarna förbättrades.



Talande tatuering. På axeln står det "I know I was born, I know I'll die. The in between is mine". Rader som påminner Erika om att njuta av livet.

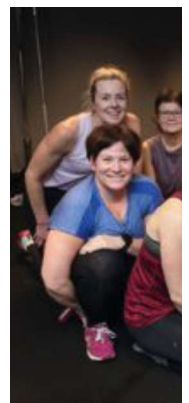
– Tack vare min fysiska form så klarar jag behandlingar som annars kanske är för tuffa för min patientgrupp.

Idag jobbar Erika återigen heltid och är fysiskt aktiv både på och utanför jobbet.

– Jag håller ju fem gruppträningspass i veckan, eftersom jag är instruktör på gymmet i Arvidsjaur och även driver en enskild firma med gruppträning. Ovanpå det blir det padel och lite annat, så jag rör nog mer på mig än de flesta!

Hon hoppas på både patienter och vård kan inspireras av träningens uppenbara hälsoeffekter, som också stötts av forskningen. Erika avslutar med att betona hur fysisk aktivitet gör skillnad för både kropp och själ.

– Nu äger jag min cancerdiagnos. Den äger inte mig. ●





”Att träna tillsammans med andra ger mig otroligt mycket energi”, säger Erika.

Fysisk aktivitet gör behandlingen bättre

Tidigare beordrade man cancerpatienter att fokusera på vila under behandlingen. Idag har man sett att fysisk aktivitet har många fördelar. Bland annat minskar det både trötthet och biverkningar, samt risken för lång sjukskrivning.

ATT FYSISK AKTIVITET kan skydda mot flera cancerformer är välkänt. Men även träning under cancerbehandling har stor effekt på vårt välbefinnande. Yvonne Wengström är en av de ledande forskarna inom ämnet i Sverige.

– Det här är fortfarande ett ganska nytt forskningsområde, men det har exploderat utvecklingsmässigt. Framförallt de senaste tio åren har det kommit väldigt mycket evidens för att träning får patienter med en cancerdiagnos att både må och klara behandlingen bättre.

Hon vill först och främst framhäva att fysisk aktivitet är det som har bäst effekt mot den välkända tröttheten som ofta uppstår under cancerbehandling.

– Även om man börjar träna samtidigt som behandlingen börjar, så slipper man mycket av den här tröttheten. Det hjälper mot både den fysiska och psykiska fatiguen.

Man har också sett tecken på att träningen kan ge en positiv påverkan på den medicinska behandlingen, både genom att dämpa de inflammatoriska processerna som pågår i kroppen och genom att aktivera ”mördarcellerna” som attackerar cancercellerna och göra dem ännu mer aktiva. Ett ämne som Yvonne och hennes forskargrupp just nu studerar.

All fysisk aktivitet är hjälpsam, men den bästa effekten har man sett av att kombinera styrketräning och konditionsträning. Den enda försiktighetsrekommendationen är att inte träna under 24 timmar efter cellgiftsbehandling, eftersom man ofta känner sig trött då, och det kan påverka hjärtat.

Det är inte särskilt länge sedan rekommendationerna under en cancerbehandling istället var att vila och ta det lugnt. Intresset för träning var lågt hos såväl patienter som läkare och sjuksköterskor. Men för ett par år sedan kom nya riktlinjer, där vikten av att träna är tydligt framhävd.

Yvonne upplever att bilden har förändrats och kunskapen i vården har ökat, men att verktygen ännu inte finns på plats för att faktiskt införa träning som en del av behandlingen. Synd, tycker hon, för idag finns det också ett genuint intresse hos personer som blir sjuka att se över sin livsstil för att må så bra som möjligt under och efter behandlingen.

– Att få en cancerdiagnos är väldigt omvälvande och vi hanterar det olika. Därför måste vi ha en palett med modeller som passar alla. Det är jätteviktigt, det måste få bli en del av behandlingen.

De positiva effekterna blir synliga i den studie som Yvonne Wengström och hennes forskningsteam står bakom. Studien visar att patienter som tränade under pågående behandling sjukskrevs i mindre utsträckning. 15 procent av gruppen som inte tränade var fortsatt sjukskrivna ett år efter behandlingen avslutats, medan bara tre respektive sju procent av de två grupperna som tränade var sjukskrivna vid samma tidpunkt. En lysande vinst både för individ och samhälle, menar hon. De som tränat hade också färre symtom och upplevde en förbättrad livskvalitet. ●



Yvonne Wengström, professor och cancerforskare vid Karolinska institutet.