

OMTALE AV COCHRANE-OVERSIKT 2016

# Trening gir trolig mindre utmattelse og bedre fysisk funksjon for personer med maligne blodsykdommer

**Fysisk trening, sammen med medisinsk behandling, gir trolig mindre utmattelse, bedre selvrappert fysisk funksjon og muligens bedre livskvalitet og mindre symptomer på depresjon ved maligne blodsykdommer. Vi vet ikke om trening påvirker alvorlig uønskede hendelser, som alvorlige blødninger, infeksjoner, dyp venetrombose og lungebetennelse. Dette viser en systematisk oversikt fra Cochrane-samarbeidet.**

Omtalt av Dahm, KT og Larun, L.  
Kunnskapssenteret i Folkehelseinstituttet.

## Bakgrunn

Malign blodsykdom er en fellesbetegnelse på kreftsykdommer i blod- og lymfesystem. Kreftsykdommene affiserer blod, benmarg eller lymfeknuter og kan også berøre andre organer. Vi kan grovt dele blodsykdommene i tre kategorier: Leukemi, lymfom og myelomatose.

Leukemi gir en økning av unormale leukocytter i benmargen og kan deles inn i akutt og kronisk leukemi. Det er to former for akutt leukemi: Akutt myelogen leukemi (AML) og akutt lymfatisk leukemi (ALL). De fleste voksne som får diagnosen akutt leukemi, får akutt myelogen leukemi. Det ble registrert 1002 nye tilfeller av leukemi i Norge i 2014. Flertallet av pasientene er over 60 år og har kronisk leukemi som ofte har fredeligere forløp.

Lymfomer oppstår i kroppens lymfesystem og kan deles inn i to hovedgrupper: Hodgkin lymfom og non-Hodgkin lymfom. Lymfomer utgjør i dag cirka 4 % av alle nye krefttilfeller, og antall nye tilfeller er økende. Myelomatose manifesterer seg som en ukontrollert vekst av plasmaceller i benmargen. Det ble diagnostisert 380 nye tilfeller av myelomatose i Norge 2013. De fleste pasientene er eldre, omtrent 15 % av pasientene er under 60 år. Det finnes ingen kurativ behandling, men det har kommet medikamenter som gjør at pasientene lever lengre med sykdommen.

Maligne blodsykdommer varierer i alvorlighetsgrad og behandlingen kan bestå av kjemoterapi, stråleterapi, immunterapi og autolog eller allogent stamcelletransplantasjon. Stamcelletransplantasjon er en behandling som bare tilbys pasienter med alvorlig prognose. Det vil si at leveutsiktene med annen behandling er begrenset.

Flere av pasientene gjennomgår langvarig behandling og kan få ulike funksjonsproblemer. Mange får anemi, redusert immunforsvar og økt blødningsfare. En annen utfordring er dårlig almenntilstand. Dette kan redusere evnen til å utføre daglige aktiviteter.



Det kan være hensiktsmessig å dele forløpet inn i fire ulike faser med hensyn til behov for og nytte av fysisk aktivitet; diagnose og oppstart av cellegift, påvente av stamcelletransplantasjon, under stamcellebehandling og etter ferdig behandling (rehabilitering).

I Aktivitetshåndboka anbefales det at dersom trening skal inngå i behandling og rehabilitering ved kreftsykdommer bør den involvere store muskelgrupper, som eksempelvis gange, sykling og skiturer. Aktiviteten anbefales å være av moderat til høy intensitet, med en varighet på minst 15–60 minutter. Pasienten bør unngå tung belastning og treningen bør være individuelt tilrettelagt. Pasienter under aktiv behandling bør gis veiledning i samråd med behandelende lege og i henhold til de enhver tid gjeldende retningslinjer.

## Hva sier forskningen

Denne systematiske oversikten oppsummerer funn fra studier som har undersøkt effekt av trening for personer som har gjennomgått behandling for malign blodsykdom. Nedenfor vises resultatene for trening under og etter behandling sammenlignet med en kontrollgruppe som ikke trente, men fulgte vanlig behandlingsregime.

## Studiene viste at:

- Trening fører trolig til litt mindre utmattelse og noe bedre selvrappert fysisk funksjon (+++o).
- Trening fører muligens til noe bedre livskvalitet og noe mindre symptomer på depresjon (++oo).
- Det er usikkert om trening påvirker symptomer på angst (++oo).
- Det er usikkert om trening påvirker 100 dagers dødelighet (+++o).

- 
- Det var noen flere alvorlige uønskede hendelser i treningsgruppen på kort sikt, men forskjellen var ikke statistisk signifikant (++oo).

Kvaliteten på dokumentasjonen (tilliten til resultatene) ble vurdert til å være middels (+++o) og lav (++oo). Utførlig beskrivelse av vurderingen finnes i rapporten: Effekt av fysisk trening for personer med kreft utgitt av Kunnskapssenteret i Folkehelseinstituttet.

#### **Hva er denne informasjonen basert på?**

Totalt inngikk ni randomiserte kontrollerte studier med 818 deltakere i oversikten. Deltakerne hadde ulike maligne blodsykdommer. Én studie inkluderte deltakere med AML som skulle gjennomgå kjemoterapi. To studier inkluderte deltakere med lymfom som skulle gjennomgå kjemoterapi. Pasientene som fikk kjemoterapi trente i behandlingsperioden. To studier inkluderte deltakere med myelomatose som skulle gjennomgå stamcelletransplantasjon. Pasientene trente både før, under og etter behandlingen. Fire studier inkluderte deltakere med ulike maligne blodsykdommer, hovedsakelig AML eller ALL. I tre av studiene trente pasientene før, under og etter stamcelletransplantasjonen. I den fjerde studien gjennomførte pasientene et 12 ukers treningsprogram etter stamcelletrans-

plantasjon. Treningen for alle de inkluderte bestod hovedsakelig av trening på ergometersykkel, tredemølle eller gange ute og hadde ulik intensitet, frekvens og varighet. Fysisk funksjon ble målt med sub-skalaer av spørreskjema for Helsereelatert livskvalitet.

#### **Kilde:**

Bergenthal N, Will A, Streckmann F, Wolkewitz KD, Monsef I, Engert A, et al. Aerobic physical exercise for adult patients with haematological malignancies. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014;11:CD009075.

#### **Les hele Cochrane oversikten:**

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD009075.pub2/epdf>

Dahm KT, Larun L, Kirkehei I, Reinart LM. Effekt av fysisk trening for personer med kreft. [The effectiveness of physical exercise for people with cancer.] Rapport - 2016. Oslo: Folkehelseinstituttet 2016.

#### **Les hele rapporten:**

<http://www.kunnskapssenteret.no/publikasjoner/effekt-av-fysisk-trening-for-personer-med-kreft>