



**Käytännön ohjeita  
liikunnan lisäämiseen**  
metastasoitunutta paksu- ja  
peräsuolisyöpää sairastaville

TukeaLiikkumiseen-  
ohjelma

# Tervetuloa TukeaLiikkumiseen-ohjelmaan!

---

TukeaLiikkumiseen on osa SHAPE-ohjelmaa, joka antaa terveellisiä elämäntapoja koskevaa tukea metastasoitunutta paksu- ja peräsuolisyöpää sairastaville ja heidän perheilleen. Tätä esitettä on ollut laatimassa syöpää sairastavia ihmisiä, syöpäasiantuntijoita ja syöpäsairauksiin erikoistuneita liikunta-alan asiantuntijoita.

**Aina on hyvä hetki ottaa liikunta osaksi elämää.** Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan lisäämisellä saattaisi olla monia myönteisiä vaikutuksia syöpää sairastavan henkilön fyysiselle terveydelle, mielialalle ja elämänlaadulle.

TukeaLiikkumiseen-ohjelma auttaa sinua ottamaan liikunnan ja kuntoilun osaksi elämää 8 viikon jakson aikana.

TukeaLiikkumiseen-ohjelman avustuksella tavoitteesi on **liikkua enemmän.**

Kirjaa vointisi ja tuntemuksesi ylös viikkopäivyyriin päivä päivältä ja viikko viikolta. Teitkö ruokaa tänään? Lähditkö ulos kävelyllä tai puutarhaan? Kokeilitko TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmaa?

Tekemisen määrään vaikuttaa oma vointisi – joinain päivinä jaksat enemmän kuin toisina. **Kultainen sääntö on kuunnella kehoasi.**

**Tee mitä voit, ja kun jaksat tehdä enemmän, tee enemmän!**

*SHAPE-valmistelukomitea (katso sivu 25)*

# Ennen kuin aloitat, muista seuraavat 4 seikkaa:

---

## KÄRSIVÄLLISYYS

**Ole kärsivällinen.** Kaikki ovat erilaisia. Muista, kaikki ottaa aikansa! Aloita hitaasti ja panosta lepoon.

## EDISTYMINEN

**Lisää haastetta asteittain.** Kun koet voivasi, kokeile uusia asioita. Kuuntele aina omaa kehoasi ja tee tarvittaessa muutoksia.

## POSITIIVISUUS

**Keskity positiiviseen.** Kirjaa saavutuksesi ylös: vaikka olisit aikonut tehdä puolen tunnin kävelylenkin ja otitkin vain yhden askeleen, sekin on askel oikeaan suuntaan.

## PITKÄJÄNTEISYYS

**Älä luovuta.** Pienelläkin määrällä liikuntaa voi olla myönteinen vaikutus. Ota TukeaLiikkumiseen osaksi elämääsi seuraavien kahdeksan viikon ajaksi.

VINKKI

**Ota ystävät ja perhe mukaan.** Saatte inspiraatiota toisiltanne ja inspiroitte myös muita.

# Miksi liikkuminen kannattaa?



Tieteellinen näyttö tukee liikunnan ja kuntoilun mahdollisia hyötyjä syövänhoidon kaikissa vaiheissa.

## MIELIALAN KOHENEMINEN

Liikunnalla voi olla myönteinen vaikutus mielialaasi ja se voi lievittää masennusta tai ahdistusta. Se voi myös parantaa itseluottamustasi ja lisätä itsenäisyyttäsi.<sup>1-3</sup>

## YLEINEN HYVINVOINTI

Liikunta voi parantaa yleistä elämänlaatuasi, johon sisältyvät fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.<sup>1,2,4</sup>

## LISÄÄ ELINAIKAA

On näyttöä siitä, että liikunnan lisääminen voi pidentää metastasoitunutta paksu- ja peräsuolisyöpää sairastavien ihmisten elinaikaa.<sup>19</sup>

## SYDÄN- JA LIHASKUNTO

Liikunta voi auttaa ylläpitämään ja parantamaan sydän- ja lihaskuntoa ennen hoitoa, sen aikana ja sen jälkeen.<sup>2, 4-13</sup>

## HAITTAVAIKUTUKSET VÄHENEVÄT

Liikunta voi vähentää syövänhoidon haittavaikutuksia, kuten väsymystä ja nivelkipua.<sup>2,4,6-8,14-18</sup>

## LUUSTON TERVEYS

Voimaharjoittelu (lihaskuntoharjoitukset) voi vaikuttaa myönteisesti luuston terveyteen.<sup>20</sup>

VINKKI

**Luo itsellesi sopivin ympäristö: käytä musiikkia, mene ulos, kokeile uusia asioita – mieti, mitä haluat tehdä!**



# Tietoa TukeaLiikkumiseen- ohjelmasta

Syöpää sairastavat ihmiset ovat kaikki erilaisia – ja asiat muuttuvat päivästä toiseen. Pyri kahdeksan viikon aikana ottamaan liikunta osaksi elämääsi itsellesi sopiva tavalla.

Joinain päivinä jaksat enemmän kuin toisina. Joinain päivinä sinun on panostettava lepoon. TukeaLiikkumiseen-ohjelmassa liikut päivittäisen vointisi mukaan.

**Mitä voit tehdä tänään?**

## VINKKI

**Tee mitä voit, päivä kerrallaan. Kun voit tehdä enemmän, tee enemmän.**

TukeaLiikkumiseen-ohjelma on ensimmäinen askel: vahva perusta, josta on hyvä lähteä liikkeelle.



## Lepopäivä

**Joinain päivinä kaikki liikkuminen voi tuntua vaikealta.** Jaksamisesi mukaan voit kokeilla

- Lukea kirjaa
- Katsoa televisiota tai elokuvaa ystävien tai perheen kanssa
- Valmistaa ateria vaihteittain päivän mittaan
- Laskostaa pyykkiä.

## Fyysisen aktiivisuuden päivä

**Tämä tarkoittaa mitä tahansa, mikä saa sinut liikkeelle.** Voit kokeilla

- Rauhallista kävelylenkkiä puistossa ystävien tai koiran kanssa
- Samoilua puutarhassa
- Käyntiä ruokakaupassa.

Aloita hitaasti ja lisää liikkumisen määrää asteittain.

Aseta tavoitteeksi 30 minuuttia päivässä, joko yhtäjaksoisesti tai pienissä erissä päivän mittaan.



Aseta tavoitteeksi  
30 min/päivä

## Raskaamman liikunnan päivä

**Raskas liikunta voi kuulostaa pelottavalta, mutta se tarkoittaa vain mitä tahansa, mikä saa sinut liikkumaan hiukan enemmän.** Voit kokeilla

- TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmia (tämän esitteen lopussa)
- Reipasta kävelyä tai hölkkää
- Uintia
- Käyntiä kuntosalilla.

Aloita hitaasti ja lisää vähitellen 30 minuuttiin.

Pyri ottamaan liikunta osaksi rutiinejasi kahdesti viikossa.



Aseta tavoitteeksi  
30 min/päivä



Aloita  
10 minuutista/päivä

## Päivä, jolloin voitisi on parhaimmillaan

**Aseta tavoitteeksi 30 minuuttia fyysistä aktiivisuutta** – tämä tarkoittaa mitä tahansa, mikä saa sinut liikkeelle. Päästä liikkua enemmän. Kaikki liikkuminen lasketaan!



30 min/päivä

**Aseta tavoitteeksi myös 30 minuuttia raskaampaa liikuntaa.**

Kokeile TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmaa.

Yritä seuraavalla kerralla toista TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmaa!



30 min/päivä

**Miten minun pitäisi liikkua?** Katso lisää ideoita tämän esitteen lopusta.

# TukeaLiikkumiseen- viikkopäiväri

---

Kirjaa tähän päiväriin ylös päivä päivältä ja viikko viikolta, kuinka olet liikkunut. Minkälainen vointisi oli tänään? Miten liikut?

Kuuntele aina kehoasi. Muista, että sinun on ehkä tehtävä muutoksia.

**Lähde liikkeelle!**

## LIIKUNNALLINEN MAANANTAI

---

Aloita viikko  
lähtemällä liikkeelle

## TORSTAI

## HYVÄN MIELEN PERJANTAI

---

Perjantai on hyvän  
mielen päivä – tee jotain,  
josta tulee hyvä mieli



**VINKKI**

**Kokeile uusia asioita.** Vaihtelu on hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Tärkeintä on, että nautit.

**TIISTAI**

**KÄVELY-  
KESKIVIIKKO**

---

Lähde  
**keskiviikkokävelylle**

**LAUANTAI**

**LEPPOISA  
SUNNUNTAI**

---

Muista  
**panostaa lepoon**

# TukeaLiikkumiseen: Usein kysytyjä kysymyksiä

## **Onko TukeaLiikkumiseen-ohjelma turvallinen?**

TukeaLiikkumiseen-ohjelma perustuu syöpäpotilaille tarkoitettuihin kuntoilu- ja liikuntaohjeisiin. Se on turvallinen lähtökohta liikunnan ottamiselle osaksi elämää.

Päivittäisen tekemisen määrään vaikuttaa oma voitisi – joinain päivinä jaksat enemmän kuin toisina. Kultainen sääntö on kuunnella kehoasi. Jos tunnet kipua, epämukavuutta tai väsymystä, hiljennä tahtia tai lopeta liikkuminen. Jos tämä jatkuu, arvioi, mitä olet tekemässä, ja harkitse muutosten tekemistä. On hyvä keskustella lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa ennen TukeaLiikkumiseen-ohjelman aloittamista tai jos tunnet kipua, epämukavuutta tai väsymystä.

## **Vaikuttaako liikunta hoitooni?**

Syövänhoidon aikaisella liikunnalla voi olla monia myönteisiä vaikutuksia, kuten sydänterveyden ja lihaskunnan ylläpitäminen. Tietyntyyppistä liikuntaa voi olla kuitenkin tarpeen välttää hoidon aikana, joten keskustele sairaanhoitajan

tai lääkärin kanssa ennen kuin aloitat TukeaLiikkumiseen-ohjelman ja lue tämän esitteen Turvallisuus ensin -kappale.

## **Voinko pyytää muilta apua?**

Kyllä, ehdottomasti. Kysy avuksesi ystävää tai perheenjäsentä, joka haluaisi ja pystyisi tukemaan liikkumistasi. Siitä tulee hauskaa, saatatte jopa inspiroida toisianne ja myös muita.

## **Miten teen liikunnasta osan päivittäistä elämäni?**

Priorisoi ajankäyttöä viikkopäivyrin avulla. Tavoitteena on liikkua itsellesi sopivalla tavalla!

## **Miten voin tehdä fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta hauskeempaa?**

Mieti, mitä haluat tehdä. Voit käyttää musiikkia tai nauttia aktiviteeteista ystävien kanssa. Voit kokeilla useita erityyppisiä liikuntamuotoja – vaihtelu on hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Tärkeintä on, että nautit!

**Lisää ideoita on tämän esitteen lopussa**

# Turvallisuus ensin

Hoidon ja toipumisen aikana saattaa eteen tulla hetkiä, jolloin aktiviteetteihin on tehtävä muutoksia.

Kysy aina neuvoa lääkäriltä tai sairaanhoitajalta ennen kuin ryhdyt lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa, erityisesti, jos sinulle on tehty leikkaus.

Aktiviteetteihin saattaa olla tarpeen tehdä muutoksia seuraavissa tapauksissa:<sup>21</sup>

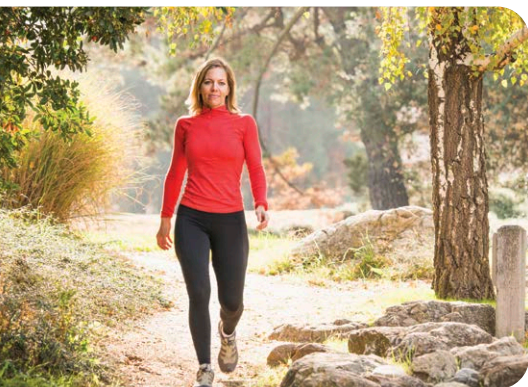
- Jos **rautavarastosi ovat erittäin vähäiset** (vaikea anemia), tällöin sinun tulee välttää raskaampaa liikuntaa, mutta voit jatkaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.
- Jos **elimistösi kyky taistella taudinaiheuttajia vastaan on heikko** (heikko immunitaetti), sinun tulee välttää yleisiä kuntosaleja ja uimahalleja.
- Jos sinulla on **voimakasta väsymystä**, haluat ehkä aloittaa hitaasti ja lisätä haastetta vähitellen.
- Jos saat sädehoitoa, – sinun tulee välttää uintia.
- Jos sinulla on **katetri tai ravintoletku**, – sinun tulee välttää uintia ja katetrin/letkun alueella olevien lihasten treenaamista.
- Jos **sinulla on syövän lisäksi useita muita sairauksia**, kysy lääkäriltä tai sairaanhoitajalta neuvoa liikuntaohjelmaan mahdollisesti tarvittavista muutoksista.
- Jos sinulla on **tunnottomuutta käsissä tai jaloissa** (ääreisneuropatia), saatat haluta noudattaa erityistä varovaisuutta tietyissä liikkeissä heikkouden tai tasapainohäiriöiden vuoksi.

## VINKKI

**Muista aina miksi.** Fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia itsellesi, perheellesi ja ystävillesi.

# TukeaLiikkumiseen: potilaskertomuksia

---



Sarah Jones on 37-vuotias kahden lapsen äiti, joka aiemmin työskenteli kirjanpitäjänä. Hänellä todettiin levinneisyysvaiheen IV suolistosyöpä joulukuussa 2016. Liikunta on aina ollut tärkeä osa hänen elämäänsä, ja syöpädiagnoosia edeltävänä päivänäkin hän oli tehnyt 10 km:n juoksulenkin. "Kunnon ylläpitäminen on auttanut minua valmistautumaan moniin suuriin leikkauksiin, joita minulle on tehty viime vuosina, ja toipumaan niistä", hän kertoo. "Kuntoilu auttaa myös vähentämään väsymystä ja ahdistusta hoitojen aikana." "Vain juostessani tunnen itseni vapaaksi, koska sillä hetkellä voin keskittyä vain

siihen, että jaksan juosta koko viiden tai kymmenen kilometrin matkan, vaikka vauhti olisikin hidas. Se kirkastaa ajatukseni," Sarah sanoo. "Usein ajatellaan virheellisesti, että syövänhoito tarkoittaa pumpulliin kääriytymistä ja rauhallisesti ottamista, mutta itse asiassa haluan sitä vastoin puhua liikunnan puolesta. Liikunta parantaa elämänlaatua, ja harrastan sitä psyykkisen terveyteni vuoksi."

Hoidoista on seurannut Sarahille komplikaatioita ja haittavaikutuksia, minkä vuoksi hän on joutunut muuttamaan lähestymistapaansa liikuntaan: "Hoidot ovat aiheuttaneet jaloissani tunnottomuutta. Niissä tapahtuu parannusta, mutta luultavasti näin tulee aina olemaan. Minulla on siis vaikeuksia tuntea, miten juoksen. Minun on opeteltava juoksemaan eri tavalla. Se on vaikeaa."

Sarah on saanut huomattavaa tukea siitä, että hänen miehensä ja lapsensa ovat olleet mukana hänen kuntoilussaan. "Minua motivoi se, että olemme aktiivisia perheenä, mutta myös perheeni saa näin kokea olevansa mukana hoidossani."

74-vuotiaalla John Carterilla todettiin levinneisyysasteen IV suolistosyöpä vuosi sitten. Hän on innokas puutarhuri ja erittäin ylpeä kasvattamistaan hedelmistä ja vihanneksista: "Puutarhani on aina ollut minulle suuri nautinnon lähde, ja yksi ensimmäisistä ajatuksista syöpädiagnoosin saatuaani oli, että miten pystyn huolehtimaan kaikista töistä, joita on tehtävä pitkin syksyä."

"Aloitin ennen leikkausta kemoterapian ja sädehoidon, ja ne uuvuttivat minut täysin, olin erittäin väsynyt ja sairas. Poikani ja hänen perheensä vaativat, että lepään, ja joinain päivinä en muuta voinutkaan, jotta pääsin edes sängystä ylös. Toisina päivinä kuitenkin tunsin oloni hiukan paremmaksi ja halusin päästä ulos, mutta he olivat horjumattomia ja halusivat minun vain ottavan rauhallisesti. En ole ollenkaan sellainen, ja se sai mieleni melko matalaksi ja tunsin olevani eristyksissä muusta maailmasta."

Leikkauksen jälkeen John aloitti suun kautta annettavan lääkehoidon. "Vaikka henkilökunta sairaalassa oli mahtavaa, olin iloinen päästessäni takaisin kotiin ja puutarhaani, josta naapurini oli huolehtinut voidessani huonosti."

Hänen perheensä oli huolissaan siitä, että John rasittaisi itseään liikaa, mikä aiheutti jännitteitä: "Halusin palata normaaliin ja unohtaa – niin hyvin kuin mahdollista – että minulla on syöpä. Tiedän, että he huolehtivat minusta, mutta se oli turhauttavaa. Siksi



kysyin hoitajaltani, voisinko puuhailla puutarhassa, sillä oli jo kevät ja halusin istuttaa siemeniä, jotta minulla olisi vihanneksia kesällä."

Hoitaja kannatti Johnin suunnitelmaa ja puhui hänen pojalleen, että tämä voisi olla levollisin mielin. "Hän oli mahtava ja sanoi, että minun ei pitäisi tehdä liikaa, vaan elää päivä kerrallaan voimieni mukaan. On päiviä, jolloin raskaimmat työt eivät ota sujuakseen, mutta upea naapurini auttaa minua. Tuntuu hyvältä tuntea itsensä jälleen hyödylliseksi. Sää on ollut tänä vuonna loistava ja marjasato valtava, mistä myös poikani on nauttinut suuresti huolimatta epäilyksistään puutarhatöitteni suhteen!"

# TukeaLiikkumiseen: mistä saat lisätietoja

---

## Digestive Cancers Europe (DiCE)

Tämä organisaatio tuo kuuluviin ruoansulatuskanavan eri syöpien (myös paksu- ja peräsuolisyövän) kanssa elävien äänen. Se antaa tukea potilaille ja hoitajille.

<https://digestivecancers.eu>

## Global Colon Cancer Association

Tämä yhdistys toimii monenlaisissa paksu- ja peräsuolisyöpää ja yleisiä terveydenhuoltoyhteisöjä koskevissa kysymyksissä. Se tekee yhteistyötä yli 40 potilasorganisaation kanssa ympäri maailmaa.

<https://www.globalcca.org>

## Colores

Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry Coloresin toiminnan tarkoitus on suolistosyöpäpotilaiden ja heidän läheistensä sekä Lynchin syndroomaa sairastavien kohtaamisten mahdollistaminen ja neuvonta. Vertaistuki ja tiedon saanti tukee parempaa selviytymistä syöpätaudista.

<https://www.colores.fi>

## European Register of Exercise Professionals (EREPS)

Personal traineria (PT) liikkumisensa tueksi hakevien potilaiden tulee varmistaa, että PT täyttää maasi paikalliset hyväksymisvaatimukset.

European Register of Exercise Professionals (EREPS) on riippumaton rekisteri, johon rekisteröidään Euroopassa terveyden, kuntoilun ja liikunnan alalla työskentelevät ohjaajat, valmentajat ja opettajat.

<https://www.ereps.eu>

# Miten minun pitäisi liikkua?

---



## FYYSINEN AKTIIVISUUS

Sivut 14–15

On monia erityyppisiä fyysisen aktiivisuuden lajeja, joita voit kokeilla. Ota päivä kerrallaan ja kuuntele aina kehoasi.

---



## LIIKUNTA

Sivut 16–24

TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmat on suunnitellut syöpään ja kuntouttavaan liikuntaan erikoistunut asiantuntija. Niiden tarkoituksena on antaa sinulle lisää turvallisuudentunnetta ja luottamusta päivittäisistä askareista suoriutumiseen.

# Fyysinen aktiivisuus

---



**Kuuntele kehoasi – se kertoo kaiken, mitä sinun tulee tietää:**

Jos tunnet olosi paremmaksi tai näytät paremmalta, lisää liikkumista vähitellen. Jos tunnet kipua, epämukavuutta tai väsymystä, hiljennä tahtia tai lopeta liikkuminen. Jos tämä jatkuu, arvioi, mitä olet tekemässä, ja tee muutoksia.





**Käyskentele puutarhassa** tai lähde puistoon – nauti raikkaasta ilmasta ja auringonvalosta!



**Tapaa paljon ihmisiä.** Etsi ystäviä, jotka liikkuvat kanssasi. Motivoitte ja inspiroitte toisianne.



**Kokeile keskiviikkokävelyä** – yritä kävellä hiukan nopeammin kuin normaalisti. Voit vaikka liittyä kävelyryhmään.



**Etsi paikallinen syöpätukiryhmä.** Sovi tapaaminen, jotta menet sinne todennäköisemmin.



**Vie koira 30 minuutin kävelylenkille** – jos sinulla ei ole koiraa, kysy sellaista lainaksi!



**Jää bussista** yksi pysäkki aikaisemmin. Seiso, älä istu.

# TukeaLiikkumiseen- harjoitusohjelmat

Molemmat TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmat on suunniteltu edistämään kehon kaikkia tärkeimpiä lihasryhmiä, tukemaan ryhtiä ja lisäämään

- Voimaa
- Notkeutta
- Motorisia taitoja (koordinaatiota, tasapainoa, ketteryyttä)
- Liikkuvuutta.

**Voit valita, kumpaa kahdesta TukeaLiikkumiseen-harjoitusohjelmasta haluat kokeilla kyseisenä päivänä.**



## **Muista:**

- Keskity siihen, mitä olet tekemässä.
- Tee liikkeet hallitusti.
- Kuuntele kehoasi – se kertoo kaiken, mitä sinun tulee tietää.
- Etene tarkoituksenmukaisesti – aloita hitaasti. Kun jaksat tehdä enemmän, tee enemmän!

## **Ohjeet TukeaLiikkumiseen- harjoitusohjelmien tekemiseen**

Aloita ohjelmaan kuuluvat harjoitukset määrästä, josta selviydyt, ja lisää toistoja hitaasti.

Jaksamisesi mukaan voit kokeilla tehdä liikkeet nopeammin. Voit myös pidentää tai lyhentää lepoaikaa tarpeen mukaan.

Ihannetapauksessa jokainen harjoitus kannattaa pyrkiä tekemään kahdeksan kertaa ennen ohjelman seuraavaan harjoitukseen siirtymistä.

Joillekin harjoituksille annetaan ohjeet, joilla harjoituksen haastavuutta voi lisätä edistymisen myötä.

# Harjoitusohjelma 1



## Kyykkäys

1. Seiso suorana. Ota hartioidenlevyinen haara-asento. Rentouta käsivarret ja olkapäät.
2. Nosta molemmat kädet olkapäiden korkeudelle samalla kun kyykistyt alas.
3. Palaa aloitusasentoon laskemalla kädet ja nousemalla suoraksi.

1

## Askel ja käsien avaaminen

1. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento. Tuo kämmenet yhteen eteen, olkapäiden korkeudelle.
2. Astu askel taaksepäin taivuttaen kädet samalla taakse.
3. Palaa astumalla askel eteenpäin ja tuomalla kädet takaisin aloitusasentoon. Toista välittömästi toiselle puolelle, jotta harjoitat molempia jalkoja.



**Kun haluat lisätä haastavuutta**, taivuta polvia, kunnes taaempana olevan jalan polvi melkein koskettaa lattiaan.

## Jalan ojennus taakse

1. Pidä kiinni tuolista. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento.
2. Liu'uta kättä alas ulompaa jalkaa vasten ja tuo samalla vastakkaista jalkaa taaksepäin.
3. Palaa liu'uttamalla kättä ylös jalkaa pitkin, kunnes seisot suorana. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

3



**Kun haluat lisätä haastavuutta**, tuo jalkaa taaksepäin ja ylävartaloa eteenpäin, kunnes vartalo on suorassa linjassa päästä varpaisiin.



## Ristiin kosketus

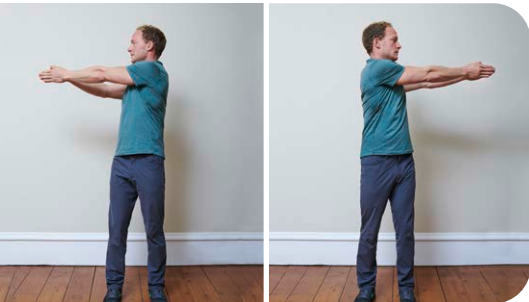
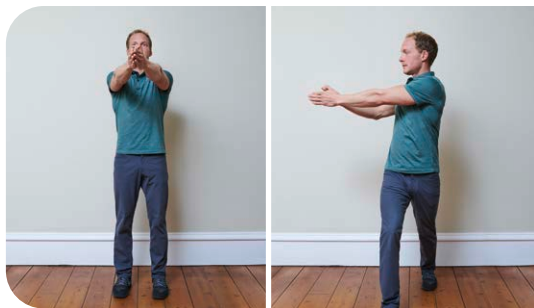
1. Seiso suorana. Ota hartioidenlevyinen haara-asento. Nosta toinen käsi ylös sivulle. Katso kättäsi.
2. Pidä nostettu käsi suorassa, kierrä selkärankaa ja taivuta vyötärön kohdalta, jotta voit koskettaa vastakkaisista polvea. Seuraa kättäsi koko ajan katseella.
3. Palaa nostamalla käsi takaisin aloitusasentoon. Seuraa kättäsi koko ajan katseella. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

4

## Askel eteen ja käännös

1. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento. Tuo kämmenet yhteen eteen, olkapäiden korkeudelle. Seuraa käsiäsi katseella.
2. Ota askel eteenpäin ja kierrä selkärankaa, jotta voit taivuttaa käsivarret etummaista jalkaa kohti ja sen ohi. Seuraa käsiäsi koko ajan katseella.
3. Tuo kädet takaisin vartalon keskelle ja astu askel taaksepäin aloitusasentoon. Seuraa katseella koko ajan käsiäsi. Toista välittömästi toiselle puolelle, jotta harjoitat molempia suuntia.

5



## Kiertoliike seisten

1. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento. Tuo kämmenet yhteen eteen, olkapäiden korkeudelle. Seuraa käsiäsi katseella.
2. Kierrä selkärankaa ja anna pään seurata käsiäsi.
3. Tee tasainen kiertoliike vastakkaiselle puolelle. Seuraa käsiäsi koko ajan katseella.

6



## Punnerrus seinää vasten

1. Seiso suorana kasvot kohti seinää. Ota lantionlevyinen haara-asento. Aseta kädet seinälle samalle korkeudelle olkapäiden kanssa. Pidä vartalo suorana.
2. Lähde laskeutumaan seinää kohden taivuttamalla kyynärpäitä punnerrusliikkeellä.
3. Palaa takaisin lähtöasentoon punnertamalla itsesi irti seinästä.

7

## Tasapainoharjoitus yhdellä jalalla

1. Seiso suorana. Pidä kiinni tuolista. Ota lantionlevyinen haara-asento. Seiso tuolia lähempänä olevalla jalalla.
2. Taivuta polvesta ja ojenna jalka eteenpäin. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

**Kun haluat lisätä haastavuutta, älä pidä tuolista kiinni.**



**Lepää yksi minuutti. Jos tunnet jaksavasi, yritä tehdä liikeohjelma uudestaan.**

.....

# Harjoitusohjelma 2



## Askelkyykkyt

1. Pidä kiinni tuolista. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento ja tuo toinen jalka toisen eteen.
2. Laskeudu alas kohti lattiaa taivuttamalla polvia. Pidä ylävartalo suorassa. Pidä paino etummaisien jalan kantapäällä.
3. Palaa suoristamalla jalat aloitusasentoon. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

**Kun haluat lisätä haastavuutta,** taivuta polvia, kunnes taaempi polvi melkein koskettaa lattiaa ja/tai irrota tuolista.



## "Golflyönti"

1. Seiso suorana. Ota hartioidenlevyinen haara-asento. Purista kädet yhteen ja nosta toiselle sivulle. Seuraa käsiäsi katseella.
2. Tuo kädet yhdellä liikkeellä vartalon keskelle ja kyykisty samalla. Pidä kädet suorina. Seuraa käsiäsi katseella ja pidä tauko.
3. Seiso suorana ja tuo kädet vastakkaiselle puolelle. Seuraa käsiäsi koko ajan katseella.

## Kun haluat lisätä haastavuutta,

kyykisty alemmas, kunnes reidet ovat samansuuntaiset lattian kanssa.



## Potku taaksepäin

1. Seiso suorana. Pidä kiinni tuolista. Ota lantionlevyinen haara-asento. Seiso tuolia lähempänä olevalla jalalla.
2. Vedä kantapäätä pakaraa kohti.
3. Palaa aloitusasentoon. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

**Kun haluat lisätä haastavuutta,** jätä tuoli pois.



## Askel taakse

1. Seiso suorana. Ota hartioidenlevyinen haara-asento. Purista kädet yhteen selän taakse.
2. Pidä kädet yhteenpuristettuina selän takana ja ota askel taaksepäin.
3. Palaa aloitusasentoon ottamalla askel eteenpäin. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

**Kun haluat lisätä haastavuutta**, taivuta polvia, kunnes taempana olevan jalan polvi melkein koskettaa lattiaan.

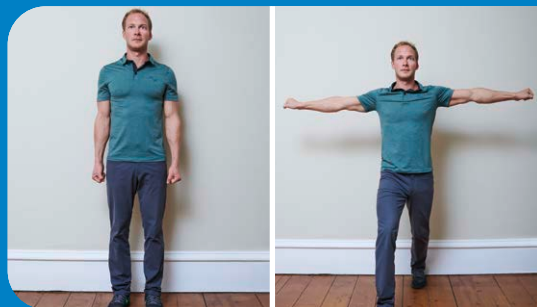
4

## Askel ja käsien nosto sivuille

1. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento. Pidä kädet ja hartiat rentoina.
2. Astu eteenpäin ja nosta samalla kädet sivuille olkapäiden korkeudelle.
3. Palaa aloitusasentoon ottamalla askel eteenpäin ja tuomalla samaan aikaan kädet takaisin kylkiin. Toista välittömästi toiselle puolelle, jotta harjoitat molempia jalkoja.

**Kun haluat lisätä haastavuutta**, taivuta polvia, kunnes taempana olevan jalan polvi melkein koskettaa lattiaan.

5



## Sivuaskel

1. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento. Tuo kädet eteen olkapäiden korkeudelle.
2. Astu toiselle sivulle siten, että polvi ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä kädet ylhäällä edessäsi.
3. Palaa aloitusasentoon ottamalla askel taakse. Toista välittömästi toiselle puolelle, jotta harjoitat molempia jalkoja.

**Kun haluat lisätä haastavuutta**, ota isompi askel sivulle.

6





## Ympyrä polvella

1. Seiso suorana. Pidä kiinni tuolista. Ota lantionlevyinen haara-asento. Seiso tuolia lähempänä olevalla jalalla.
2. Tee nostetulla polvella yhdellä sulavalla liikkeellä ympyrä viemällä polvi eteenpäin, sivulle, taakse ja ympäri aloitusasentoon.

**Kun haluat lisätä haastavuutta**, jätä tuoli pois

7

## Taivutus sivulle ja askel eteen (yksi puoli kerrallaan)

1. Seiso suorana. Ota lantionlevyinen haara-asento. Pidä kädet ja hartiat rentoina.
2. Liu'uta kättä alas reiden ulkosivua pitkin. Seiso suorassa, astu askel eteenpäin ja nosta kädet olkapäiden korkeudelle.
3. Palaa aloitusasentoon astumalla taaksepäin ja laskemalla samalla kädet alas. Tee kaikki liikkeet ensin toiselle puolelle, ja toista sen jälkeen yhtä monta kertaa toiselle puolelle.

**Kun haluat lisätä haastavuutta**, taivuta polvia, kunnes taaempänä olevan jalan polvi melkein koskettaa lattiaan.



**Lepää yksi minuutti. Jos tunnet jaksavasi, yritä tehdä liikeohjelma uudestaan.**



8





“ Harjoitusohjelmani kohdistuvat kaikkiin tärkeimpiin lihasryhmiin ja liikeratoihin, ja niiden tarkoituksena on parantaa ryhtiä. Tavoitteena on luoda pohja vahvemmalle ja notkeammalle keholle, jotta päivittäisistä askareista ja muista liikuntamuodoista suoriutuminen sujuu luottavaisin mielin. ”

– Mark Wild, kunto-ohjaaja

Syöpään ja kuntouttavaan liikuntaan erikoistunut asiantuntija

## Lähteet

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: a systematic review. *Prev Med*. 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Preoperative exercise training for patients with non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer*. 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, et al. Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Phys Ther*. 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Husson O. The effect of training during treatment with chemotherapy on muscle strength and endurance capacity: a systematic review. *Acta Oncol*. 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment: a systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol*. 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: a systematic review. *J Clin Oncol*. 2014;32(4):335-346.
12. Csalvalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Exercise training undertaken by people within 12 months of lung resection for non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Rørth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The impact of a multidimensional exercise intervention on physical and functional capacity, anxiety, and depression in patients with advanced stage lung cancer undergoing chemotherapy. *Integr Cancer Ther*. 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, et al. Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dynapenia in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat*. 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;11:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. The impact of physical activity on health-related fitness and quality of life for patients with head and neck cancer: a systematic review. *Br J Sports Med*. 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, et al. Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol*. 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. *Support Care Cancer*. 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, et al. Association of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: results from CALGB 80405 (Alliance). ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. *J Clin Oncol*. 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, et al. The effect of resistance training during radiotherapy on spinal bone metastases in cancer patients: a randomized trial. *Radiother Oncol*. 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin*. 2012;62(4):243-274.



## SHAPE-valmistelukomitea:

- **Puheenjohtaja:** professori Julien Taieb, HEGP, Ranska (onkologi)
- **Yhteispuheenjohtaja:** professori Alberto Sobrero IRCCS, Italia (onkologi)
- tri Alexander Stein, University Cancer Centre, Saksa (onkologi)
- tri Sarah Dauchy, Unit of Psycho- Oncology, Gustave Roussy Institute, Ranska (onkopsykologi)
- Zorana Maravic, ryhmä- ja hankekehitysjohtaja, Digestive Cancers Europe
- Claire Taylor, St Mark's Hospital, Yhdistynyt kuningaskunta (onkologian sairaanhoitaja)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Saksa (onkologian erikoislääkäri ja sairaalafarmaseutti)
- Zorana Maravic, vt. toimitusjohtaja, Digestive Cancers Europe (potilasasiamiesjohtaja)

**Haluamme kiittää yhteistyökumppaniamme DiCE:tä (Digestive Cancers Europe) ja sen jäseniä potilasnäkökulmista ja -näkemysistä.**

TukeaLiikkumiseen-ohjelman kehittämisessä on ollut mukana Mark Wild, kunto-ohjaaja ja syöpään ja kuntouttavaan liikuntaan erikoistunut asiantuntija, joka toimii Lontoossa, Yhdistyneessä kuningaskunnassa.

## SHAPE-esitteet:

1. OmaMieli – mielenterveydestä huolehtiminen ja suolistosyöpä
2. OmaKeskustelu - Enemmän irti keskusteluista lääkärin ja hoitajan kanssa
3. TukeaLiikkumiseen – ohjeita liikunnan lisäämiseen metastasoitunutta paksu- ja peräsuolisyyöpää sairastaville
4. **TukeaRuokavalioon – ravinnonsaannin hallintaohjeita ruoansulatuskanavan syöpiä sairastaville**
5. SyöpäMatkani - opastusta metastaattisen ruoansulatuselimistön syövän eri vaiheissa elämiseen



[www.servier.fi](http://www.servier.fi)

**SERVIER**   
moved by you