

ANDERS SÖDERGÅRD

CANCER KAMPEN

BOOSTA DIG MED
FYSISK AKTIVITET

BONNIER FAKTA



www.bonnierfakta.se
Bonnier Fakta är ett imprint inom Bokförlaget Forum

Copyright © Anders Södergård 2022
Redaktör: Minna Tunberger
Faktagranskare: Helene Rundqvist
Omslag: Mikael Engblom
Tryckt hos Scandbook, EU 2022
ISBN 978-91-7887-391-3

Inledning	7
1. Därför förbättras dina odds	18
2. Den bästa aktiviteten	40
3. Motion före och efter operation	56
4. Cellgifter och fysisk aktivitet – det går!	66
5. Strålning + motion = strålande	76
6. Rörelse från sjuksängen	88
7. Minska smärta, trötthet och andra besvär	94
8. Lindra lymfödem	112
9. Bli lugnare med yoga och förundran	118
10. Planera, reflektera och utvärdera	126
Efterord	139
Referenser	145
Register	153
Tack!	159

Inledning

Det är inte för inte som jag väljer att kalla den här boken Cancerkampen, eller att jag pratar om min resa genom cancerbehandlingarna som en kamp. Inte för att det är någon tävling eller en prestation som vi måste klara av. Nej, det är ingen kamp för oss individer som måste vinnas, för ibland finns ingen bot. Det är en kamp i den bemärkelsen att vi har drabbats av något som vi inte har önskat men ändå tvingas att uthärda. Det är också en kamp för att få fler i samhället att ställa upp och hjälpa drabbade, liksom att föra forskningen framåt och hjälpa till att sprida den till allmänheten.

Jag har skrivit den här boken för att belysa något som forskarna har vetat länge men som ännu inte är känt för gemene man. Nämligen hur viktigt det är att vi rör på oss för att få bästa möjliga effekt av våra cancerbehandlingar. Redan på 1980-talet såg forskarna att konditions- och styrketräning minskade den cancerrelaterade trötthet som kallas fatigue, men även smärta, illamående och andra besvär som vi cancerpatienter riskerar att drabbas av. Forskarna upptäckte att livskvaliteten och måendet förbättrades, liksom uthålligheten och den fysiska styrkan.

Det som kom att förvåna forskarna var hur stora effekter som kunde visas rent objektivt med hjälp av blodprov och andra mätvärden. De patienter som hade lottats till en fysbehandling – som komplement till den traditionella med operation, strålning och cellgifter – klarade i större utsträckning att genomgå samtliga behandlingar. Det i sig bäddade för större chans att uppnå behandlingsmålen oavsett om de handlade om lindring eller bot.

Så här på 2020-talet finns det otaliga studier som visar hur bra det är att motionera medan vi behandlas. Dessutom är det en hel del som tyder på att fysisk aktivitet som sådan kan förstärka cellgiftens och strålningens cancerdödande effekter. Det finns även det som tyder på att fysisk aktivitet har tumörhämmande egenskaper i sig självt! Det sistnämnda är framförallt resultat från djurstudier och studier på mänskliga celler i laboratorier, vilket inte alltid går att överföra rakt av till levande människor. Visserligen finns det epidemiologiska studier som visar att vi har större chans att överleva och att vi får färre återfall ju mer vi motionerar. Men där är det lite svårt att vara säker på om det handlar om träningen som sådan, eller om det bara är så att de som har en snällare cancerform är de som rör sig mer. Eller att de som rör sig mer har någon annan hälsosam vana, eller att det handlar om en kombination av flera saker. Trots detta är forskningsresultaten lovande och kommer förhoppningsvis att bekräftas i kommande studier.

Något som emellertid står fullkomligt klart är att vi får bättre immunförsvar när vi rör på oss. Och då ska man veta att immunförsvaret är vårt viktigaste fundament i striden mot cancer. Fysisk aktivitet bidrar även till att den generella inflammationsgraden i kroppen blir lägre, att DNA-reparationssystemet effektiviseras, liksom blodförsörjningen, koagulationssystemet och regleringen av hormonnivåer. System som är viktiga i kampen mot cancer.

Tänk att något så naturligt som att röra på kroppen kan ge så kraftfulla effekter!

Utgå från dina förutsättningar

Som tur är finns det redan slipade kirurger och skickliga onkologer som kan ge dig rätt medicinska behandlingar, som kirurgi,

cellgifter och strålning. Dessutom är det många olika yrkesgrupper som engageras för att hjälpa oss cancerdrabbade, det behövs till exempel både ingenjörer och sjukhusfysiker för att beräkna stråldoser. Det har också gjorts stora framsteg inom immunterapier, målinriktade läkemedel och hormonbehandlingar. Den del som jag själv har goda kunskaper i, och som jag kommer att ta upp i den här boken, är hur du boostar dig själv i allt detta med hjälp av fysisk aktivitet.

Jag drabbades av en elakartad hjärntumör som 25-åring och arbetar idag utöver mitt jobb som läkare som personlig tränare och gruppträningssinstruktör. Med andra ord vet jag både hur det är att leva med cancer och hur man kan påverka genom att motionera.

Något som jag brukar nämna när jag coachar cancerdrabbade som vill börja träna är, att du behöver utgå från just dina förutsättningar och erfarenheter av att röra på dig. Kanske vet du precis hur du ska gå till väga och behöver bara hitta motivationen för att komma i gång? Kanske har du aldrig någonsin tränat tidigare och har ingen aning om var eller hur du ska börja? Fördelen med att vara ovan är att i princip allt du gör på rörelsefronten kommer att ge resultat. Någonstans måste du börja och varje sekund du motionerar har betydelse. Du ska bara tänka på att öka träningsdosen allt eftersom över en längre tid. Hur snabbt det kan ske är individuellt, därför gör du klokt i att rådgöra med någon på din onkologiklinik för att få tips och råd.

Vetenskapligt och biverkningsfritt

Något som jag själv har haft som morot är vetskapen om att det finns vetenskap som säger hur viktigt det är att träna under de traditionella behandlingarna. Vetenskap som visar att det mildrar

biverkningarna och att det ökar chanserna att klara av allt det tuffa. För de allra flesta cancerformer är kirurgi den mest effektiva behandlingen, speciellt de gånger det går att operera bort all tumörmassa. Därför gör kirurgerna oftast den första insatsen. Ibland ges läkemedel eller strålning först för att minska en tumör och göra den lättare att operera, men vanligtvis kommer de behandlingarna senare. Strålnings- och cellgiftsbehandlingar är väldigt kraftfulla och förstör även friska celler. Därför kan du som behandlas drabbas av en mängd biverkningar på både kort och lång sikt. Ju högre doser desto större risk för biverkningar, men också större chans att besegra cancer.

Beräkningen av strålnings- och läkemedelsdoser baseras på vad läkarna anser skapar de bästa förutsättningarna för att uppnå behandlingsmålen. Medan möjligheten att slutföra dem bland annat beror på hur väl du som patient tolererar biverkningarna. Det brukar erbjudas läkemedel för att behandla en del av biverkningarna men det är svårt att rå på alla symtom. Dessutom medför varje enskilt läkemedel en egen flora av biverkningar. Ibland kan det inte hjälpas och i cancersammanhang kan priset för att bli frisk vara högt, därför är jag glad över att här kunna presentera en kompletterande biverkningsfri metod.

En metod som har potential att förbättra resultaten av alla tuffa behandlingar och som ökar dina möjligheter att lyckas ta dig igenom och slutföra alla planerade behandlingar. En metod som garanterat kommer att boosta ditt mående.

Det är redan så mycket runtomkring oss cancerpatienter och våra anhöriga som inte går att påverka. Då kan det kännas både befriande och stärkande att hitta något konkret att ta tag i där du dessutom kan uppleva förbättring såväl på kort som på lång sikt. Lita på mig när jag säger att fysisk aktivitet kan hjälpa dig, lita på forskningen som visar att varje minut du rör dig är väl investerad tid.

Varje år publiceras mer än en miljon vetenskapliga artiklar och ingen hinner gå igenom samtliga, dessutom inväntar vi resultat från något som ständigt efterfrågas i forskarvärlden: fler randomiserade kontrollerade studier. Redan nu finns det tack och lov övertygande evidens på cancerpatienter som ägnat sig åt fysisk aktivitet, inte så konstigt med tanke på alla tiotal år som det har forskats på området. Många av de studier som jag har gått igenom är sammanställningar och analyser av andra studier inom cancer och fysisk aktivitet, så kallade systematiska översikter och metaanalyser. Några av fördelarna med dessa är att man har möjlighet att jämföra väldigt många individer och resultat på samma gång. Dessutom har de ingående studierna granskats noggrant där endast sådana som har bedömts vara av god vetenskaplig kvalitet tagits med.

Mot motionsrevolution!

Många tror fortfarande att det är farligt att motionera med cancer och anser att det är helt otänkbart att göra under pågående behandlingar. Redan när jag fick min cancerdiagnos, 2006, fanns studier som visade hur positivt det är att ägna sig åt rörelse även under behandlingar. Ändå avråddes jag från kroppsliga ansträngningar. Idag finns ännu tydligare evidens, men det verkar även på 2020-talet vara sparsamt med uppmuntran kring att träna under behandling. Fler och fler onkologkliniker världen över börjar äntligen implementera detta men vi har en bit kvar innan fysisk aktivitet ses som en naturlig del av cancerbehandlingar. Det är helt enkelt hög tid att motionsrevolutionera cancervården!

Evidensen för fördelarna med fysisk aktivitet och cancer är som allra tydligast för de vanligaste cancerformerna, vilket i och för sig inte är så konstigt. Sjukdomar som drabbar många människor – i

cancervärlden exempelvis bröstcancer, prostatacancer, lungcancer och tarmcancer – erbjuder ett stort antal människor att studera, vilket gör att dessa former i regel är välstuderade. De positiva effekterna med att träna gäller för många cancerformer, men för att säkerställa nytta kontra risk för varje enskild cancersjukdom krävs ännu fler studier. Å andra sidan spelar det ingen större roll eftersom det knappast kommer att försämra för dig att få mer hållfasta mjukdelar och skelett och att bli starkare, stabilare, rörligare och uthålligare.

Det som verkar gälla överlag är ju mer desto bättre, men på samma gång är allt som blir av oerhört mycket bättre än ingenting alls. Därför tycker jag att du ska vara nöjd med varenda liten stund du får till. Så lite som en 30 sekunders maxad rusch springande eller på motionscykel ger kraftfulla effekter i kroppen. Och orkar du inte ta dig för det och i stället väljer att ta en promenad, så ger det goda effekter det med.

Anpassa lagom

För dig som har drabbats, dina anhöriga och vårdpersonalen är det dock viktigt att komma ihåg att fysisk aktivitet kan kännas som det sista du vill ägna dig åt när du går igenom cancerbehandlingar. Cancer kan vara påfrestande på så många olika plan, och just när du är under behandlingar kommer du att vara extra känslig. Bara det att få en cancerdiagnos och alla tankar det väcker är svårt, sedan behöver du dessutom kämpa dig igenom tuffa behandlingar. Därför är det viktigt att anpassa lagom.

Den här uppmaningen bygger jag på egna erfarenheter, men framförallt från en mening som är tagen direkt från den viktiga kunskapsbanken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och

sjukdomsbehandling). Så här står det i avsnittet Fysisk aktivitet vid cancer: *”Det är viktigt att anpassa träningen, men ofta leder kunskapsbrist inom sjukvården till överdriven försiktighet.”* Du behöver därför inte vara rädd för att peppa någon eller för att du själv ska ta i för hårt.

Medan du går igenom intensiva behandlingar är fysisk aktivitet i mångt och mycket dessutom självbegränsande. Ha då förtröstan och var förlåtande! Om du bestämmer dig för en promenad eller ett träningspass på 20 minuter och ”bara” orkar fem av dem, se då till att utvärdera på ett sätt som gör att du känner dig nöjd. Även om det blev kortare än du hade tänkt dig gjorde du det viktigaste. Du bröt inaktiviteten och tog tag i någon form av fysisk aktivitet.

Boken jag själv hade behövt

Jag vet hur viktigt det är att du som patient orkar kämpa. Och jag kan allt om det där med att du måste vara tillräckligt frisk för att orka vara sjuk. Jag tog läkarexamen 2009 och fick min läkarlegitimation några år senare. Eller fick och fick, det var ett rejält slit inte minst i sviterna efter operationer och en intensiv strålbehandling. Men jag lever. Jag är så tacksam för de här 16 återfallsfria åren och hade aldrig kunnat föreställa mig att mina 41 levnadsår skulle kunna kännas som en lång livstid.

1 april 2006

Jag vaknade tidigt på morgonen och slog försiktigt upp ögonen. I samma stund blixtrade det till och kändes som en explosion i skallen. Minsta ljus var som skarpa laserstrålar som brände i ögonen. Det mullrade i magen och jag började kräkas. Allt jag försökte svälja kom upp igen.

Jag åkte in till akuten. Alla blodprover var normala. Läkaren undersökte mig noggrant men hittade inget avvikande, hon beslutade att jag skulle genomgå en skiktröntgen av hjärnan.

Efter undersökningen låg jag på ett rum och väntade på svaret. Jag tänkte att jag skulle få höra att allt såg normalt ut och att jag kunde åka hem igen.

Aldrig kommer jag att glömma beskedet som läkaren kom med ett par timmar senare:

”Det såg inte så bra ut på röntgen.”

Hennes blick. Den innehöll ett obehagligt medlidande.

”Nähä?” sa jag med en röst som inte riktigt bar.

”Vi har sett en förändring.”

Tystnad.

”En ... förändring?” fick jag fram till slut.

”Mm.”

Den obehagligaste tystnaden någonsin.

”En tumör.”

Läkarna hade hittat en hjärntumör stor som en limefrukt. Chocken var stor och fick mig att vilja veta mer. Fanns det något jag kunde ha gjort, fanns det något jag kunde göra nu? Jag plöjde all information jag kunde hitta om hjärntumörer och följde bloggar, läste böcker skrivna av drabbade och anhöriga, tummade sönder alla patientfoldrar på avdelningen. En del var upplyftande men det mesta gjorde ont och gav en känsla av hopplöshet. Jag började förbereda mig med hjälp av texter om livets sista tid. Den palliativa vården, som jag hade beundrat när jag hade sett den utifrån, var jag nu rädd att behöva uppleva inifrån.

Frågan om det fanns något jag kunde ha gjort var simpel. Sva-

ret var rätt och slätt att ignorera frågan eftersom det är omöjligt att ändra historien i efterhand. Den andra funderingen (fanns det något jag kunde göra nu?) hade jag egentligen svaret på. Jag hade sedan tidigare förstått hur livsviktigt det är med en stark kropp och ett starkt psyke. Hur dessa delar jobbar tillsammans och gör helheten större än bara summan av delarna. Jag hade rejäla resurser inom mig men saknade stöd utifrån och hade inte kommit över någon som helst information om hur jag på egen hand skulle kunna förstärka behandlingseffekterna eller lindra besvären de gav. Jag trodde inte ens att det var möjligt.

Redan andra dagen efter att jag lades in på neurologavdelningen med täta medvetandekontroller försvann huvudvärken och jag behövde inga läkemedel. Det konstaterades att det inte var någon blödning i tumören och att det heller inte fanns någon svullnad i hjärnan, därför blev det ingen akut operation. I stället fick jag tio symtomfria dagar på sjukhuset i väntan på hjärnkirurgernas lika livsavgörande som brutala behandling.

Under de tio dagarna tränade jag inte en enda gång.

De flesta människor blir som paralyserade av själva cancerbeskedet och drabbas av en period som är mindre aktiv än tidigare. Det är visat i flera studier att den fysiska aktivitetsnivån minskar i direkt anslutning till ett cancerbesked, och därtill kan kvarstå länge på den lägre nivån.

Skälet till att jag inte tränade var nog främst rädsla. Rädsla för att förstöra något, att göra något som skulle gynna tumören. Jag accepterade beskedet så gott det gick och ägde både konditionen och styrkan, men jag saknade modet. Framförallt saknade jag kunskapen som definitivt hade visat vägen till min motivation. Jag såg det redan som en kamp och hade gärna antagit den extra utmaningen. Träning var ju någonting jag var riktigt skicklig på,

något jag hade lagt ned tusentals timmar på. Jag hade behövt höra hur positivt det skulle vara. Jag hade behövt få förklarat för mig vilka effekter det skulle kunna ge och att det inte var farligt.

Jag hade behövt läsa en sådan här bok.

**DÄRFÖR
FÖRBÄTTRAS
DINA ODDS**

1

Kroppen är extremt anpassningsbar och det är häpnadsväckande vilken balans som oftast råder bland de miljarder kemiska reaktioner som sker i den samtidigt. Men emellanåt rubbas balansen. Det kan vara på grund av påverkan utifrån eller inifrån och ibland från alla håll och kanter. Då kan några av kroppens celler tappa förståndet och bli hungriga och hänsynslösa. Det är här den fysiska aktiviteten kommer in i bilden. När du tränar kan det dels minska risken för att det här sker, dels kan det påverka cancerceller som redan har uppstått.

Det är omöjligt att beskriva allt som händer i kroppen när du motionerar. Dels för att det skulle bli en alldeles för omfattande text, dels för att vi ännu inte har kunskap om allt, om vi nu någonsin kommer att få det. Jag har valt ut några av de delar som har störst betydelse för att motarbeta cancer men också för att stävja de negativa effekterna av cancerbehandlingar.

Vad rörelse gör med kroppen

Allt i kroppen är levande, ta bara en sådan sak som dina blodkärl – man skulle kunna tro att det är en mängd inaktiva rör. Men så är det inte, tvärtom. I dem frisätts signalsubstanser som får muskelceller att vidga och dra ihop kärlväggarna efter behov. Där produceras också enzymer för att styra blodets förmåga att levra sig så att det snabbt kan stelna och laga kärlskador. Det frisätts också hämmande substanser så att blodet inte ska klumpa ihop sig och riskera att fastna i snävare kärl på annat håll. Färre plack i kärlväggarna minskar din risk för att drabbas av hjärtinfarkt och stroke. Alla de här viktiga funktionerna i blodet och kärlen blir effektivare i takt med att du rör på dig.

När du använder dina muskler bildas nya blodkärl som spränger fram mellan muskelfibrerna. Det kan ske bara genom att du promenerar raskt, joggar en bit eller reser dig upp från en stol upprepade gånger. Allt för att syrgasutbytet ska bli så effektivt som möjligt – något som märks på att de där uppresningarna efter en tids upprepningar inte längre känns lika ansträngande.

Därtill blir alla dina blodkärl, inklusive hjärtats kranskärl, mer elastiska. Och det sker intressanta saker med muskelcellernas små kraftverk, som kallas mitokondrier. De som producerar energi genom förbränning av näringsämnen. Framför allt när du konditionstränar ökar de här i både antal och storlek och blir effektivare. När dina muskler får tillgång till mer energi ökar deras uthållighet, samtidigt ökar din förbränning såväl vid ansträngning som i vila.

Motionera ditt DNA

Eftersom mutationer och skador i vårt DNA är starten på en cancerutveckling, skulle det väl vara bra om man kunde läka de här DNA-skadorna? Faktum är att det kan din kropp nästan alltid göra. Du kan dessutom hjälpa den på traven. Ju skickligare dina mikroskopiska DNA-kirurger är, desto mer kan repareras eller skäras bort. Genom att du aktiverar dina muskler för att få upp pulsen och börja andas häftigt kommer du att få högre syreupptagningsförmåga på sikt, tillsammans med en effektivare reparationsförmåga av DNA:t. I och med det finns förutsättningar för både cancerförebyggande och cancerhämmande effekter.

Det fantastiska är att träning direkt kan påverka de delar i våra celler som innehåller våra arvsanlag, nämligen kromosomerna. Med tiden förkortas ändarna på kromosomerna som en naturlig följd av varje celldelning, vilket kan användas som ett mått på biologiskt

åldrande. Längden på kromosomändarna har kunnat kopplas till utveckling av såväl cancer som en mängd andra sjukdomar, ju kortare kromosomer desto högre risk. Kromosomförkortningen leder nämligen till att cellerna blir instabila och börjar producera felaktiga proteiner och celler. Det motsvarar felskrivna recept i det kroppsliga bageriet eller att den som ska följa receptet gör fel. Kroppen rensar ut en del av dessa celler genom att starta deras självmordsprogram, men de dysfunktionella celler som överlever fortsätter att producera felaktiga bakverk, vilket kan sluta i en cancertumör.

Som motvikt finns enzym som är viktiga för att balansera upp de här nedbrytande processerna. De flesta cancertyper behöver samma enzym för att kunna växa obehindrat, och här finns ytterligare en angreppspunkt för framtida cancerbehandlingar. I väntan på dessa är kontentan att du bör vara rädd om dina kromosomer, och stärka dem genom att träna. Motion kan nämligen motverka de nedbrytande processerna och leda till att ändarna stärks och stabiliseras. På samma gång är det visat att en stillasittande livsstil är associerad med kortare kromosomändar.

Kromosomlängdernas betydelse har undersökts bland annat i en översikt från 2018, där forskarna konstaterar att cancersjukdomar och cancerbehandlingar överlag minskar livskvaliteten och för med sig ett mer stillasittande beteende, vilket är negativt för kromosomerna. De lyfter vikten av att träna och hänvisar till studier som påvisat att regelbundet aktiva idrottare har längre kromosomändar än motsvarande individer som inte tränar.

Det är svårt att ändra sin medfödda genupsättning men när du tränar får du effekter på epigenetisk nivå. Det betyder att även om generna ser ut som de gör slås genuttryck på och av olika mycket och på nya sätt som inte skulle ha skett utan den fysiska ansträngningen. Den här träningsstyrda strömbrytaren kan leda till önskvärda effekter på många olika områden. Tumörer gör allt de kan för att cellerna

ska fortsätta att växa, medan fysisk aktivitet kan hjälpa din kropp att reparera och stabilisera ditt DNA. Följden blir en minskad risk för uppkomst av cancer och bromsande av redan befintliga tumörer. Genom att vara fysiskt aktiv kan du därmed till viss del styra ditt DNA. Visst känns det som goda nyheter ändå?

Träningsläger för tumörmördare

Vårt immunförsvar spelar en viktig roll för en cancertumörs uppkomst och tillväxt. En del av försvaret handlar om inflammationer.

Infektioner är en vanlig orsak till inflammationer och kommer oftast utifrån, vilket covid-19-pandemin är ett exempel på. Ett tydligt exempel är också hur effektivt man kan skydda sig från infektioner redan innan ett vaccin har tagits fram. Det är inte en slump att andelen som smittades av vinterkräksjuka och influensa minskade rejält under pandemin i och med förbättrad handhygien och avståndstagande oss människor emellan. Vaccinationer är annars oslagbara för att skydda sig mot infektioner och är faktiskt en viktig del av det förebyggande arbetet mot vissa former av cancer.

Vi lever i symbios med bakterier, men de kan i vissa fall också leda till cancer, vilket även en del virus kan. Exempel på det är hur hepatitvirusinfektioner kan leda till levercancer och magsårskakterierna *Helicobacter pylori* kan öka risken för magsäckscancer. Vissa virus är i princip enda orsaken bakom vissa cancerformer, till exempel ligger humant papillomvirus bakom så gott som alla livmoderhalscancerfall. Det ökar även risken för peniscancer och ändtarmscancer samt cancer i munnen eller halsen.

En pågående bakterieinfektion eller en reaktivering av virus som vilar i våra kroppar ger upphov till inflammationer och kan trigga överdriven celledelning. Virus som vilar är inaktiva så länge våra kroppar klarar av att hålla dem i schack, men vid försvagningar