

SBU kommenterar: Träning ger stöd efter cancerbehandling

Publicerad: 2010

Fysisk aktivitet efter behandling av bröstcancer kan höja kvinnornas livskvalitet och minska deras trötthet. Även kognitiv beteendeterapi kan öka livskvaliteten, enligt en norsk litteraturöversikt som SBU har granskat och kommenterat.

Nya behandlingar har gjort att fler kvinnor överlever bröstcancer, men det är också fler som lever med bieffekter av behandlingarna.

En norsk systematisk översikt visar att fysisk aktivitet kan förbättra livskvaliteten och minska tröttheten när kurerna med cellgifter eller strålning är över. Tidigare misstankar om att fysisk aktivitet tidigt under behandlingen skulle kunna förvärra lymfödem verkar sakna grund.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) efter avslutad behandling kan också höja livskvaliteten. I övrigt är effekten av många rehabiliteringsåtgärder oklar. Det behövs fler och mer enhetligt genomförda studier för att kunna dra allmängiltiga slutsatser.

Små effekter

I en kommentar framhåller SBU att effekterna ofta är små. En orsak kan vara att många av försöksdeltagarna mådde relativt bra redan från början och hade litet behov av rehabilitering. Ändå kan effekten av insatserna ha överskattats till följd av förväntningseffekter – varken försöksledare eller deltagare har kunnat blindas i dessa studier. [RL]

SBU kommenterar och sammanfattar utländska medicinska kunskapsöversikter. SBU granskar översikten men inte de enskilda studierna. Forskning som förändrar kunskapsläget kan ha tillkommit senare.

Summering:

Rehabilitering efter bröstcancer

- Fysisk aktivitet efter avslutad cytostatika- eller strålbehandling kan förbättra patienternas livskvalitet och minska trötthet.
- Effekten av fysisk aktivitet under cellgifts- eller strålbehandling är oviss på grund av stora olikheter mellan studierna.
- Fysisk aktivitet tidigt i behandlingen tycks inte förvärra lymfödem.
- Kognitiv beteendeterapi (KBT) efter avslutad cytostatika- eller strålbehandling tycks höja den totala livskvaliteten. I övrigt är effekterna av psykosociala interventioner osäkra.
- Effekten av manuell lymfdränering som tillägg till kompressionsbandage är osäker.
- Studier av koståtgärder respektive kombinerade åtgärder visar motsägande resultat.
- Flera olika interventioner och effektmått ingår i studierna om komplementära metoder. Slutsatser går därför inte att dra.

[Läs mer hela kommentaren »](#)

Originalrapport: Juvet LK, et al. Rehabilitation of breast cancer patients. Rapport fra Kunnskapssenteret nr 02-2009. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2009.