

LUFT

Et træningsprogram på Rigshospitalet til patienter med inoperabel lungekræft i kemoterapi

Kemoterapi kan medføre træthed og nedsat livskvalitet, og patienter med lungekræft bliver ligeledes ofte mindre fysisk aktive som følge af behandlingen.

Træningsprogrammet 'LUFT' bygger på et forskningsprojekt som blev færdiggjort i 2016. Studiet fandt at patienter med inoperabel lungekræft kan opnå en øget fysisk kapacitet (styrke og kondition), forbedre deres velbefindende og reducerer graden af angst og depression. Programmet henvender sig til mænd og kvinder over 18 år med inoperabel lungekræft, som har lyst til fysisk aktivitet, og som modtager onkologisk behandling (kemoterapi, immunterapi og eller stråleterapi).

Programmet består af konditions- og styrketræning, afspændingstræning og massage og varer i minimum tolv uger med 4 timers træning pr. uge og foregår på hold. Træningen tilpasses den enkelte, og aktiviteterne foregår i træningslokaler i Rigshospitalets bygninger på Ryesgade 27, baghuset, 2200 København N. Der er få parkeringspladser. Alternativt kan der udleveres parkeringsbilletter til Rigshospitalets parkeringsplads på Blegdamsvej.

Programmet består af:

- Fysisk træning to gange ugentligt. Består af opvarmning, konditionstræning og styrketræning.
- Afspændingstræning to gange ugentligt. Der trænes i forskellige teknikker, og hvordan man kan 'stresse af' i kroppen. Træningen foregår til musik og praktiseres af den enkelte efter fælles introduktion
- Massage er én gang ugentligt. Der gives individuel muskelmassage. Tiderne fordeles i de i skemaet angivne tidsrum. Fordelingen sker efter nærmere aftale med deltagerne.

	Tirsdag 13.00 –15.00		Torsdag 13.00 –15.00	
	Kondition og styrketræning		Kondition og styrketræning	
	Afspænding		Afspænding	
	Massage (14.15 – 15.45)			

Hvad indebærer din deltagelse

Du vil kunne deltage i programmet, hvad enten du er i arbejde, er sygemeldt eller er pensioneret. For at tilrettelægge det mest hensigtsmæssige træningsprogram til dig, vil du blive testet på din fysiske kapacitet (styrke, kondition, vægt).

Hvem har ansvaret

Det overordnede ansvar for din deltagelse er placeret hos de læger, der har ansvaret for din behandling. Lægerne kan på et hvilket som helst tidspunkt afslutte din deltagelse i træningsprogrammet, hvis der foreligger en sikkerhedsrisiko, og du vil i så fald blive informeret derom.

Er der risici forbundet med deltagelse i behandlingen

Programmet har siden 2009 været afprøvet på mere end 300 patienter med inoperabel lungekræft i kemoterapi, og der er indtil videre ikke registreret utilsigtede hændelser eller andre risici i forbindelse med gennemførelse af de forskellige aktiviteter. Som ved enhver form for fysisk aktivitet kan det ikke udelukkes, at sportsskader kan forekomme. Ligeledes må du forvente at kunne opleve ømhed i musklerne. Din deltagelse vil ikke afholde dig fra sædvanlige gøremål. Du er velkommen til at fortsætte dine fritidsinteresser, havearbejde etc. som hidtil.

Frivillighed og sikkerhed

Din deltagelse i træningsprogrammet er frivillig. Du kan til enhver tid ophøre med at deltage i programmet, uden det får betydning for din pleje og behandling eller tilknytning til din kontaktafdeling. Der er ikke tale om, at du gennem din deltagelse i programmet er udelukket fra i øvrigt at modtage andre støttetilbud.

Kontaktpersoner

Har du spørgsmål vedrørende programmet, er du velkommen til at kontakte teamet på Rigshospitalet.

Med venlig hilsen

Forskningsfysioterapeut

Morten Quist

Tlf. 3545 7335

Tlf. 2346 7919

Sygeplejerske

Jørgen H. Laursen

Tlf. 3545 4252