

# Träning efter operation

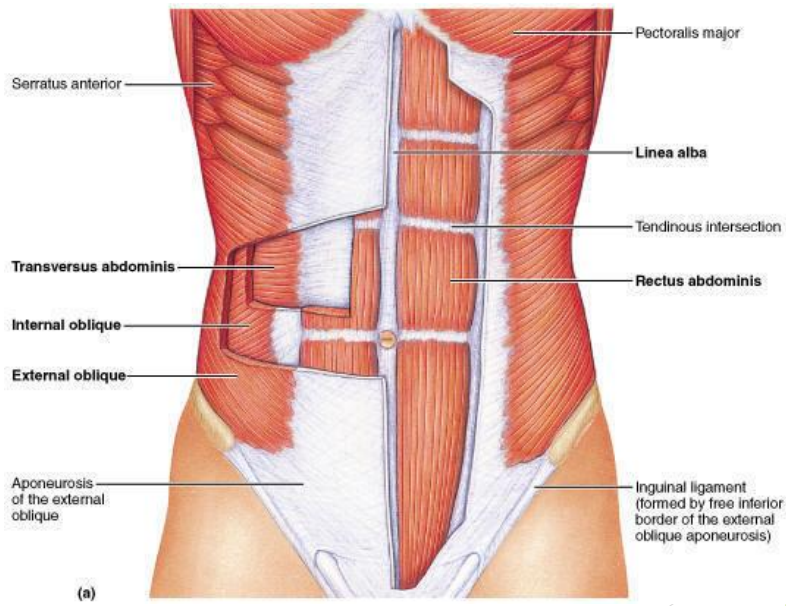
Highly favorable physiological responses to concurrent resistance and high-intensity interval training during chemotherapy: the OptiTrain breast cancer trial

- ▶ AT-HIIT
- ▶ 3x3 min cykel ergometer
- ▶ 20min RPE 13-15 cykelergometer/löpband/cross trainer
- ▶ RT-HIIT
- ▶ UC
- ▶ RT-HIIT
- ▶ 60 min 2 ggr/veckan
- ▶ 8-12 rep av 70% RM
- ▶ 3x3 min cykel ansträngning 16-18 Borgs RPE

## Borgs RPE

Skattning	Beskrivning
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

*Borgs RPE-skala. Bygger på en normalpersons puls vid olika ansträngningar.*



## Efter operation

- ▶ Andas
- ▶ Upp och gå. Hellre ofta och kort än länge och sällan.
- ▶ Träna bäckenbotten och djupt liggande bålmuskulatur.
- ▶ Lugnare träning, lätt belastning i ca 2-3 månader efter operation
- ▶ Undvik plötsliga, explosiva rörelser.
- ▶ Rörlighet
- ▶ Stärk ryggen (roddrörelser t.ex)



