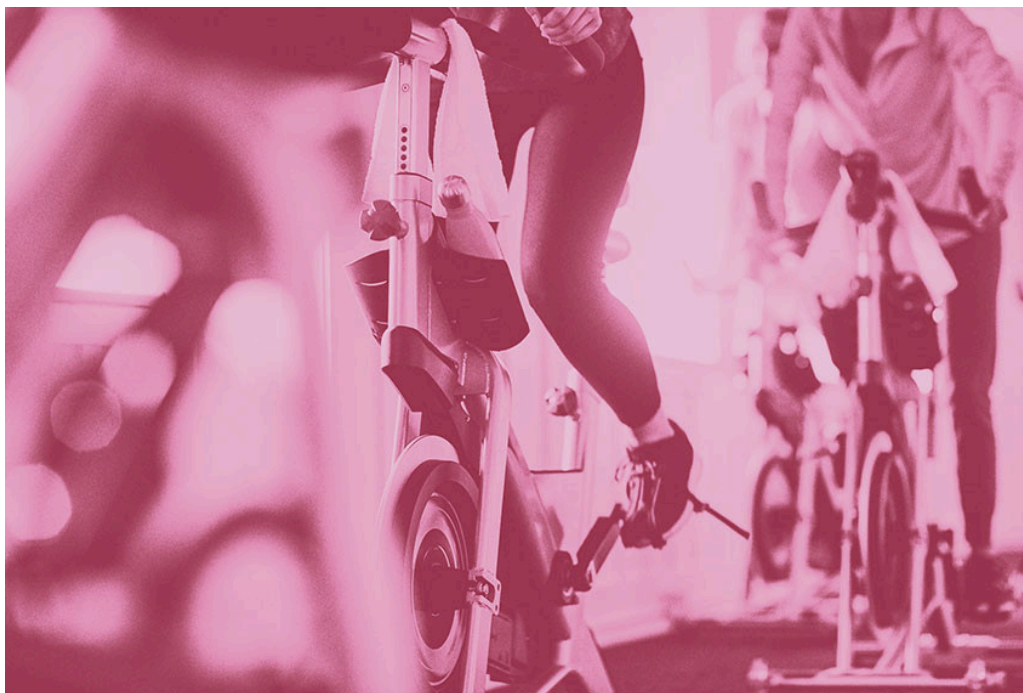

Kreftpasienter som trener, lever lenger

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KRISTOFFER BRODWALL

Barne- og ungdomsklinikken
Haukeland universitetssjukehus

Et strukturert treningsprogram for pasienter som har gjennomgått behandling for tykktarmskreft, ga bedre langtidsoverlevelse, viste randomisert studie.



Illustrasjonsfoto: gradyreese/iStock. Tilpasset av Tidsskriftet

Tykktarmskreft er den tredje vanligste formen for kreft i Norge. Behandlingen er vanligvis kirurgi og påfølgende cellegift, men 20–40 % av pasientene får tilbakefall. Observasjonsstudier har vist færre tilbakefall og bedre overlevelse blant pasienter som har vært fysisk aktive. Men er dette en følge av eller en årsak til bedret prognose?

En randomisert studie med utspring i Canada og 889 pasienter fra 55 sentre i fem land søkte svar på dette spørsmålet (1). Alle pasientene hadde gjennomgått kirurgi og fått cellegiftbehandling i perioden 2009–24. Om lag halvparten av dem ble randomisert til å

delta i et strukturert treningsprogram, mens de øvrige kun fikk skriftlig informasjon om sunn livsstil. Treningsprogrammet tok sikte på å bedre aerob kapasitet og omfattet trening under veiledning annenhver uke i tre år.

Gruppen som fulgte treningsprogrammet, hadde signifikant bedre sykdomsfri overlevelse. Etter fem år var 80,3 % av dem fortsatt i live og uten tilbakefall av kreft, mot 73,9 % i kontrollgruppen. Etter median åtte år var overlevelseshraten med eller uten tilbakefall av kreft henholdsvis 90,3 % og 83,2 %. Treningen medførte litt mer muskel- og skjelettplager.

– Dette er overbevisende resultater, sier Inger Marie Løes, som er overlege ved Kreftklinikken på Haukeland universitetssjukehus.

– Vår klinikk ser på mulige måter å organisere strukturert trening for pasienter i etterkant av den adjuvante cellegiftbehandlingen mot tykktarmskreft.

REFERENCES

1. Courneya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ et al. Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer. *N Engl J Med* 2025; 393: 13–25. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 10. september 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0507
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. juli 2026.