

# Palliativ fysioterapi, evidens och möjligheter

Gunilla Ridderström, leg fysioterapeut Ersta Hospiceklirik



# Symtom

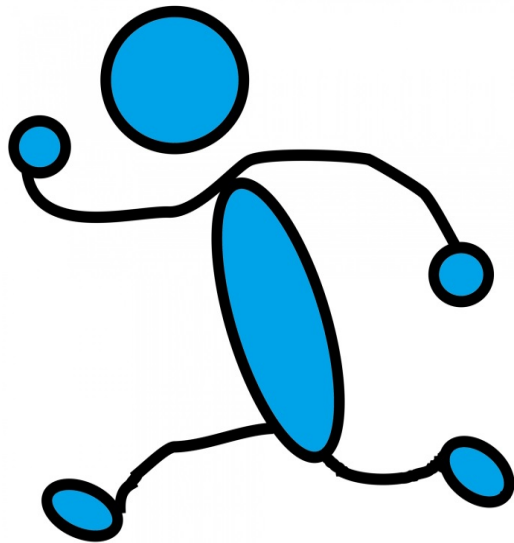
- Smärta
- Fatigue (trötthet)
- Dyspné
- Illamående
- Oro/ångest
- Vallningar
- Muntorrhet
- Nedsatt fysisk funktion

# Smärta

- Rätt teknik vid förflyttningar
- Funktionella viloställningar
- Hjälpmedel
- Råd/regim
- Fysisk aktivitet
- TENS
- Akupunktur
- Massage



# Fatigue (trötthet)



# Dyspné

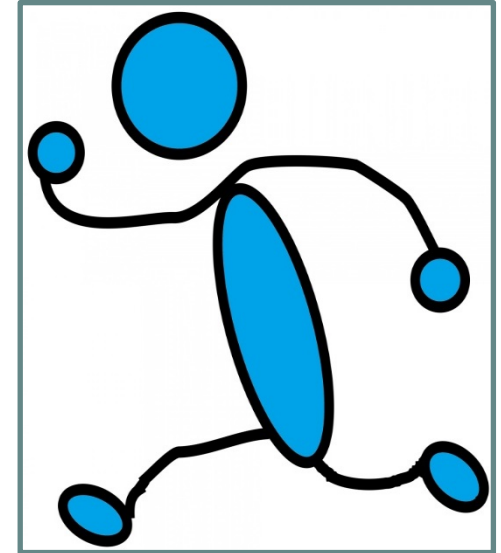
**Fläkt**



**Pep**



**Fysisk aktivitet**



**Akupunktur**



# Illamående

## Akupunktur

(PC 6 bil)



## Mjuk massage



# Oro/ångest

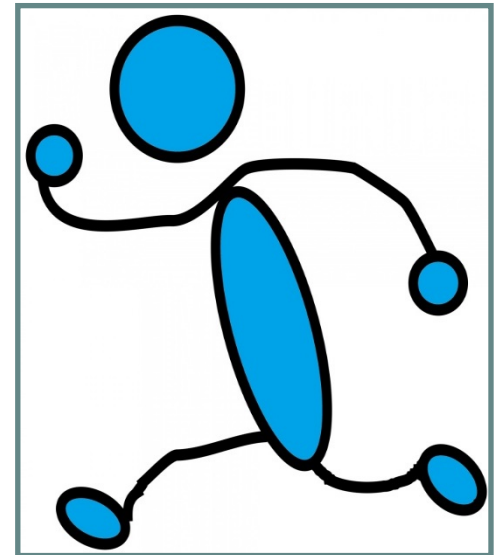
## MediYoga



## Mjuk massage



## Fysisk aktivitet



# Muntorrhet

# Vallningsproblematik





# Nedsatt fysisk funktion

- anpassad träning med bara kroppen som motstånd, gummiband, hantlar eller träningsmaskiner
- bassäng

# Vinster med fysisk aktivitet

- bibehålla eller öka patientens livskvalitet, självkänsla och självförtroende
- bibehålla eller öka patientens självständighet
- förbättra eller bibehålla muskulär styrka, balans och uthållighet samt den submaximala syreupptagningsförmågan
- motverka nedstämdhet, depression, oro, ångest och stress
- minska smärta
- minska risker för komplikationer
- ge en känsla av rörelseglädje

Sauter, S, Franzén, E, Lubcke, A (2018). *Fysioterapi i palliativ vård Rörelseglädje tills livet tar slut* (1:1) Lund: Studentlitteratur AB



# Take home message

- Evidensbaserad vård
- Komplementära metoder
- Forskning pågår
- Nyttan av fysisk aktivitet



# Referenser

Sauter, S, Franzén, E, Lubcke, A (2018). *Fysioterapi i palliativ vård Rörelseglädje tills livet tar slut (1:1)* Lund: Studentlitteratur AB

Lundgren, H. & Westergård, J. *Vårdprogram för fysioterapeutisk intervention Akupunktur vid cancerjukdom*. Stockholm: Karolinska universitetssjukhuset

Rydberg M, Strang P: *Acupuncture for patients suffering from xerostomia in hospital-based home care suffering from xerostomia*. Journal of Palliative Care 15 (4); 20–23, 1999.

von Trott P. et al: *Acupuncture for Breathlessness in Advanced Diseases: A Systematic Review and Meta-analysis*. Journal of Pain and Symptom Management 2020 (59): 327–228

<https://cam-cancer.org>

<https://www.cochrane.org>



# Lymfödem

- Nedsatt förmåga hos lymfsystemet att transportera lymfvätska.
- Efter operation, strålbehandling, pga tumörsjukdom.
- Kompressionsbehandling, egenvård, hudvård, fysisk aktivitet, manuell lymfdränagebeh.