

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna to każde działanie wywołujące ruchy ciała, utrzymujące lub poprawiające ogólny stan zdrowia.

Aktywność może być niezaplanowana (np. w domu, w ogrodzie, chodzenie do pracy, chodzenie po schodach) lub stanowić część zaplanowanego programu ćwiczeń (np. chodzenie jako ćwiczenie, jogging, pływanie, jazda na rowerze, taniec).

Prace badawcze wykazały, że regularne ćwiczenia aerobowe poprawiają kondycję fizyczną, zdolność chodzenia, tętno, ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi. Dla osób z przewlekłą chorobą nerek (PChN) zaleca się regularne ćwiczenia aerobowe.

### JAKIE ĆWICZENIA SĄ ZALECANE?

Poniżej znajduje się kilka przykładów ćwiczeń aerobowych:

- Spacer 30-minutowy przez większość dni w tygodniu
- Pływanie
- Jogging
- Taniec
- Jazda na rowerze.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jeśli Twój stan fizyczny na to pozwala, możesz ćwiczyć bardziej intensywnie, uprawiając takie sporty jak:

- Bieganie
- Tenis/badminton
- Golf
- Piłka nożna
- Squash.

Inne przykłady ćwiczeń, które możesz wykonywać, aby wzmocnić mięśnie, w zależności od sprawności fizycznej:

- Robienie pompek i przysiadów
- Ciężkie prace ogrodowe, np. Kopanie
- Joga (uprawiając jogę możesz ćwiczyć całe ciało: rozciąganie, wzmacnianie i formowanie mięśni)

## JAKI RODZAJ ĆWICZEŃ POWINIENES WYKONYWAĆ?

Jeśli nie masz nawyku ćwiczenia lub nie ćwiczyłeś przez pewien czas, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką, na temat rodzaju ćwiczeń, który będzie dla Ciebie odpowiedni.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zwykle zalecane są regularne ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności; czyli ćwiczenie w tempie, które pozwala na komfortowe mówienie podczas ćwiczeń. To znak, że robisz je z odpowiednią intensywnością. W momencie gdy mowa zaczyna się łamać lub powodować dyskomfort, ćwiczysz zbyt intensywnie (test mowy).

## CZY MOŻNA ĆWICZYĆ PORUSZAJĄC SIĘ NA WÓZKU INWALIDZKIM?

Tak, chociaż to może być większe wyzwanie. Istnieją różne typy ćwiczeń dla osób na wózkach inwalidzkich, w zależności od stanu zdrowia i determinacji.

Na przykład:

- Możesz się nauczyć korzystać z pasów oporu, aby w domu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie.
- Możesz zasięgnąć rady lekarza/pielęgniarki czy pójść na siłownię, gdzie ćwiczenia będą prowadzone i monitorowane przez osobistego trenera czy pójść do lokalnego centrum rekreacji dla osób niepełnosprawnych.



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### CHODZENIE JEST IDEALNYM ĆWICZENIEM DLA WIĘKSZOŚCI LUDZI.

Jeśli Twój stan fizyczny w tym nie przeszkadza, chodzenie jest jednym z najprostszych i najtańszych sposobów na utrzymanie aktywnego stylu życia i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Można to robić wewnątrz lub na zewnątrz, energicznie lub wolno.

### JAK POMAGA CHODZENIE?

Gdy chodzisz, duże grupy mięśni twojego organizmu wykonują powtarzalne ruchy. Proces ten przyczynia się do poprawy przepływu krwi i wzmocnienia mięśni.

### CZY NALEŻY ĆWICZYĆ, JEŚLI CZĘSTO CZUJESZ SIĘ ZMĘCZONY?

Po zbadaniu możliwych przyczyn twojego zmęczenia, zostanie zalecony rodzaj ćwiczeń, które będą dostosowane do twoich możliwości i stanu klinicznego. Wykonywanie odpowiedniego rodzaju ćwiczeń może sprawić, że poczujesz się lepiej i będziesz silniejszy. Powinieneś mieć wystarczająco dużo odpoczynku, ale brak ruchu sprawi, że mięśnie staną się słabsze.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### JAK CZĘSTO NALEŻY CHODZIĆ?

W celu utrzymania lub poprawy stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, zaleca się chodzenie około 30 minut dziennie.

Przydatne jest również:

- Uczynienie z chodzenia zwyczaju w swoich codziennych czynnościach. Na przykład: Aby dotrzeć do celu korzystaj z transportu publicznego, jedź rowerem lub idź na nogach, zamiast korzystać z samochodu.
- Organizowanie pieszych wycieczek z rodziną lub przyjaciółmi. Jest to dobry sposób na rozwijanie kontaktów towarzyskich.

### JAKI TYP UBRAŃ I BUTÓW NALEŻY NOSIĆ?

Należy nosić ubrania odpowiednie do pogody.

Ważne jest, aby nosić buty komfortowe i odpowiednie do chodzenia.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### CO ZROBIĆ, JEŚLI POGODA JEST ZŁA NA SPACERY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU?

Można rozważyć chodzenie w górę i w dół po schodach lub chodzenie w kółko po domu kilka razy (np. pokonując odległość korytarza lub z pokoju do pokoju). Aby uczynić to bardziej przyjemnym, możesz słuchać swojej ulubionej piosenki/muzyki. Jeśli możesz sobie na to pozwolić, alternatywą może być posiadanie roweru treningowego lub bieżni w domu.

### JAK NALEŻY ZACZYNAĆ I KOŃCZYĆ ĆWICZENIA?

Zawsze skonsultuj się z lekarzem/pielęgniarką w swojej poradni nefrologicznej, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program ćwiczeń. Aby zapobiec naciągnięciu mięśni lub kontuzji, zazwyczaj zaleca się 3 następujące kroki:

1. Rozgrzewanie przez powolne chodzenie przez 5 minut, a następnie przyspieszenie.
2. Chodzenie szybkim krokiem przez 30 minut lub więcej, w zależności od tolerancji, co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do takiego chodzenia, zacznij tak jak potrafisz i stopniowo zwiększaj intensywność.
3. Wyciszenie poprzez zmniejszenie tempa w ciągu ostatnich 5 minut spaceru. Pozwoli to organizmowi wrócić do stanu bardziej zrelaksowanego.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### JAK DUŻO PŁYNÓW NALEŻY PIĆ?

Ważne jest, abyś pił odpowiednią ilość wody podczas ćwiczeń. Skonsultuj z lekarzem/pielęgniarką, jak dużo płynów możesz pić podczas ćwiczeń. Unikaj napojów sportowych, do których dodano potas i suplementy witaminowe.

Jeśli masz ograniczać płyny, upewnij się, że wypijana przez ciebie objętość nie prowadzi do przewodnienia.

### GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT ĆWICZEŃ?

Więcej informacji możesz uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w swojej poradni nefrologicznej. Być może skierują cię do fizjoterapeuty po więcej porad.

Przykłady wiarygodnych stron internetowych:

- <http://www.niesmiertelni.pl/>
- <http://zdrowie.wp.pl/zdrowie/aktualnosci/art946,przewlekla-choroba-nerek.html>



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### KLUCZOWE WIADOMOŚCI DO ZAPAMIĘTANIA

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką.
- Jeśli jesteś sprawny fizycznie, chodzenie jest najłatwiejszym ćwiczeniem do utrzymania aktywnego trybu życia.
- Jeśli jesteś na wózku inwalidzkim, możesz zwrócić się o poradę w zakresie wykonywania ćwiczeń.
- Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie, aby przyniosły korzyść.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

**Text:** Anastasia Liossatou, RN, Dip (Edu), MSc.(Nursing) – Greece.

**Translation:** Anna Kliš, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

**Review:** Marzena Krupińska, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

**Illustration:** Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History),  
Watercolourist.Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).