

Dialyysivaiheen liikunta

Liikunta ja sen merkitys

- Säännöllinen liikunta ylläpitää ja parantaa fyysistä kuntoa.
- Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky paranee.
- Lihasten voima ja kestävyys paranee.
- Sopiva kuormitus ehkäisee luuston haurastumista.
- Myös mieliala paranee kun yleiskunto on parempi.
- Stressin sietokyky paranee
- Fyysinen kunto on tärkeä tekijä esimerkiksi toimenpiteistä toipumisessa.

Terveellinen liikunta

Terveellinen liikunta on mieluista ja monipuolista sisältäen yleiskuntoa kohottavia harjoituksia (esim. kävely, pyöräily, uinti), lihasvoimaa parantavia harjoituksia (esim. voimistelu, kuntosali) ja nivelten liikkuvuutta parantavia harjoituksia (venytykset).

Luuston haurastumista ehkäiseviä liikuntamuotoja ovat kaikki liikuntamuodot, joissa kannetaan kehon paino, esimerkiksi:

- kävely
- tanssi
- pallopelit
- kuntovoimistelu.

Voimistelussa liikkeiden toistojen määrä tulee olla 10 - 20. Naisille suositeltavat käsipainot ovat 1 - 1,5 kilogrammaa, miehille 1-2 kilogrammaa. Jalkaliikkeissä käytettävien painomansettien paino naisilla on 0,5 kilogrammaa, miehillä 0,5 - 0,75 kilogrammaa.

Liikuntaharjoituksen lopussa venyttele aina lihaksia, etenkin pohje- ja reiden takaosien lihaksia. Tee venytykset rauhallisesti (20 sekuntia) ja toista yhden lihaksen venytys 3 kertaa.

Miten tulisi liikkua?

- Liikuntaa voit harrastaa siten, kun hyvältä tuntuu.
- Älä harrasta vaativia nostoja sisältäviä lajeja.
- Aloita liikunta varoisesti.

- Harrasta liikuntaa 1 - 3 kertaa viikossa 20 - 60 minuuttia kerrallaan kevyesti hengästyen tai hikoillen.
- Liikunnan säännöllisyys on tärkeää.
- Tulokset alkavat näkyä noin 2 kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Hemodialyysi

Hemodialyysi vie paljon aikaa ja tekee helposti passiiviseksi. Dialyysin jälkeinen väsymys on yleistä. Liikuntakyky ja motivaatio alenevat helposti. Harrasta kevyttä liikuntaa hemodialyysin välipäivinä.

Jos sinulla on fisteli, fistelikäsivarren ympäri ei saa laittaa painomansettia. Käytä korkeintaan 1 kilogramman käsipainoa liikeharjoittelussa. Et saa nostaa enempää kuin 10 kilogrammaa.

Peritoneaalidialyysi

Saat tehdä kaikkea mitä jaksat, paitsi raskaita yli 10 kilogramman nostoja. Vatsalihasliikkeet on kielletty kuukauden ajan katetrin laitton jälkeen.

Diabetes ja liikunta

Insuliinidiabeetikon sokeritasapainoa ylläpidetään insuliinin ja ruokavalion avulla. On hyvä muistaa, että liikunta alentaa verensokeria kuten insuliinikin. Säännöllinen liikunta hidastaa verisuonten kalkkeutumista ja parantaa jalkojen verenkiertoa.

Jalkojen heikentynyt verenkierto voi aiheuttaa katkokävelyoiretta. Tällöin kävelyä kannattaa jatkaa kipuun asti, pysähtyä ja kivun poistuttua jatkaa kävelyä.

Jalkojen tunto voi olla alentunut, jonka takia hyvien kenkien valinta on tärkeää hiertymien ja ihon rikkoutumisen välttämiseksi.