

Motion i dialysskedet

Motion och dess betydelse

- Regelbunden motion upprätthåller och förbättrar den fysiska konditionen
- Andningsvägarnas och blodcirkulationsorganens prestationsförmåga förbättras.
- Muskelkraften och uthålligheten blir bättre.
- Lämplig belastning förebygger osteoporos.
- Då allmänkonditionen är bättre förbättras också humöret.
- Stresståligheten ökar.
- Fysisk kondition är en viktig faktor t.ex. då det gäller att återhämta sig från en åtgärd.

Hälsosam motion

Hälsosam motion känns bra och är mångsidig samt innehåller övningar som förbättrar allmänkonditionen (t.ex. gång, cykling, simning), muskelkraften (t.ex. gymnastik, konditionssal) och ledernas rörlighet (tänjningar).

Alla vikt bärande motionsformer där du förflyttar din egen vikt med varje steg förebygger osteoporos t.ex.

- gång
- dans
- bollspel
- konditionsgymnastik

Gymnastikrörelserna ska upprepas 10–20 gånger. För kvinnor rekommenderas handvikter på 1–1,5 kg och för män på 1–2 kg. Den rekommenderade vikten på fotmanschetter som används vid berörrelser är för kvinnor 0,5 kg och för män 0,5–0,75 kg.

Tänj alltid musklerna i slutet av motionsövningen, särskilt bakre vad- och lårmusklerna. Gör tänjningarna i lugn takt (20 s) och upprepa tänjningen av en muskel tre gånger.

Hurdan motion rekommenderas?

- Du kan utöva sådan motion som känns bra.
- Utöva inte motionsformer som innehåller krävande lyftrörelser.
- Börja motionera försiktigt.
- Motionera 1–3 gånger i veckan 20–60 minuter åt gången så att du blir lätt andfådd eller svettig.

- Det är viktigt att motionen är regelbunden.
- Resultaten börjar synas först cirka två månader efter att du inlett regelbundna övningar.

Hemodialys

Hemodialys tar mycket tid i anspråk och leder lätt till att man blir passiv. Det är vanligt att känna trötthet efter dialys. Rörelseförmågan och motivationen minskar lätt.

Utöva lätt motion dagarna mellan hemodialys.

Om du har en fistel, ska du inte lägga en viktmanschett runt fistelhandleden. Använd högst 1 kg:s handvikter när du gör rörelseövningarna. Du får inte lyfta mera än 10 kg.

Peritonealdialys

Du får göra allt som du orkar, men inte lyfta tunga bördor på över 10 kg. Det är förbjudet att träna magmuskulerna under en månad efter att kateter satts in.

Diabetes och motion

Socketbalansen hos en insulindiabetiker upprätthålls med hjälp av insulin och kost. Det är bra att komma ihåg att motion sänker blodsockret på samma sätt som insulin. Regelbunden motion bromsar upp blodkärlens förkalkning och förbättrar blodcirkulationen i fötterna.

Försvagad blodcirkulation i fötterna kan orsaka klaudikation. Då lönar det sig att fortsätta gå tills smärta uppstår i foten, stanna och fortsätta gå när smärtan har upphört.

Känslan i fötterna kan vara nedsatt och därför är det viktigt att välja ordentliga skor som inte skaver eller har sönder huden.

Motionstjänster:

- Egentliga Finlands njur- och leverpatienterna rf. ordnar bl.a. vattengymnastik
- Åbobor kan använda Åbo stads idrottstjänster. Följ annonserna i tidningen "Turku liikkeelle".
- Information på webben: www.varmu.com och www.dialyysi.fi

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000
Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.