

Παραμείνετε

Δραστήριοι σωματικά με Νεφρική νόσο

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE[®]

Μετάφραση: Γ. Σακκάς

Θα θέλατε να νιώσετε καλύτερα, να κινήστε ευκολότερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί της άσκησης πλέον υποστηρίζουν πως οποιαδήποτε μορφή άσκησης βοηθά στην προαγωγή της υγείας – έστω και αν είναι για λίγα λεπτά την ημέρα! Στα άτομα που πάσχουν από χρόνια νεφρική (ΧΝΝ) μειώνεται σημαντικά η σωματική τους δύναμη, λαχανιάζουν πιο εύκολα και βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρδιαγγειακά προβλήματα. Ο σωματικά δραστήριος τρόπος ζωής είναι ένας πολύ καλός τρόπος να μειώσετε αυτά τα συμπτώματα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την αρτηριακή σας πίεση, να αυξήσετε τη μυϊκή δύναμη και να τονώσετε τον οργανισμό σας. Εάν κάνετε αιμοκάθαρση, απλά θα πρέπει να τροποποιήσετε το πρόγραμμά σας με βάση τις θεραπείες σας.

Ξεκινώντας

Σκεφτείτε απλά

Περάστε λιγότερη ώρα καθιστοί και κινήθειτε περισσότερο!

Περπατήστε, για να πάρετε τα γράμματα σας από το γραμματοκιβώτιο. Βγάλτε τον σκύλο σας για βόλτα. Χορέψτε στην κουζίνα. Ανεβείτε τις σκάλες. Βρείτε τις ευκαιρίες να κινήστε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όλα μετράνε και αθροίζονται.



Μιλήστε με τον γιατρό σας για την άσκηση

Μιλήστε με τον θεράποντα ιατρό σας, πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Ρωτήστε εάν έχετε άλλα συνοδά νοσήματα, ή εάν τα φάρμακα που παίρνετε, θα μπορούσαν να σας επηρεάσουν.



Εκπονήστε ένα σχέδιο

Μιλήστε με έναν κλινικό εργοφυσιολόγο ή έναν επαγγελματία υγείας της ομάδας περίθαλψης, που μπορεί να σας συμβουλευτεί αναλόγως.



Κίνητρα

Θα σας βοηθούσε να έχετε ένα πρόγραμμα άσκησης; Να γυμνάξεστε παρέα με κάποιον φίλο, να συμμετάσχετε σε ένα επιβλεπόμενο πρόγραμμα άσκησης ή να πηγαίνετε στο γυμναστήριο; Υπάρχει κάποια ώρα της ημέρας που σας βολεύει περισσότερο; Τι θα ήταν πιο διασκεδαστικό να κάνετε;



Συμβουλές και Προφυλάξεις

Θα ήταν ιδανικό να ασκηθείτε τις ημέρες που δεν κάνετε αιμοκάθαρση.

Κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης μπορείτε να κάνετε άσκηση (ποδήλατο) και προτιμήστε να γίνει μέσα στην πρώτη ώρα, για να μην πέσει η αρτηριακή πίεση. Επίσης, καλό θα ήταν να αποφύγετε την έντονη σωματική δραστηριότητα τις ώρες αμέσως μετά την αιμοκάθαρση.

Η καρδιακή σας συχνότητα (χτύποι της καρδιάς) δεν είναι ο πιο αξιόπιστος τρόπος να μετρήσετε την ένταση με την οποία ασκείστε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κλίμακα υποκειμενικής αξιολόγησης της κόπωσης/έντασης (μείνετε στο «ελαφριά» μέχρι «μέτρια») για περισσότερη ακρίβεια.

Ακόμα και σαν αιμοκαθαρόμενος ασθενής, δεν πειράζει να πιείτε νερό εάν διψάτε, απλά μην πιείτε πολύ. Εάν μειώσετε τα αλμυρά φαγητά ή το αλάτι στο φαγητό σας, δε θα διψάτε πολύ.

Εάν έχετε φίστουλα στο χέρι σας, μπορείτε να ασκηθείτε κανονικά, απλά μη βάλετε βάρος και μην το πιέσετε.

Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή συχνότητα και την αναπνοή. Προσπαθήστε σιγά σιγά ώστε να κάνετε τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα δραστηριότητες μέτριας έντασης (όπως ποδήλατο, ασκήσεις στο νερό και γρήγορο περπάτημα). Με αυτόν τον τρόπο θα βελτιώσετε την υγεία της καρδιάς σας και την αντοχή σας.

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε συνεχόμενη άσκηση (ποδήλατο, περπάτημα, χορό, κλπ).



Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες/εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε από «ελαφριά ένταση» και αυξήστε σταδιακά σε «κάπως δύσκολο».



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε από μερικά λεπτά την ημέρα και σταδιακά αυξήστε έως τα 20-60 λεπτά την ημέρα.



Θυμηθείτε: Μπορείτε να ξεκινήσετε κάνοντας 3 λεπτά άσκηση και μετά ξεκουραστείτε για 3 λεπτά. Επαναλάβετε το για 3-4 φορές. Κάντε ό,τι μπορείτε, 5 λεπτά εδώ, 10 λεπτά μετά, ή πηγαίστε μια βόλτα των 20-30 λεπτών. Ασκηθείτε όπως και όσο μπορείτε. Κάθε λεπτό άσκησης μετράει. Για να χάσετε βάρος, πρέπει να κάνετε τη διπλάσια ποσότητα άσκησης.

Αερόβια Άσκηση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Ξεκινήστε από χαλαρή προς ελαφριά ένταση.
- Σταδιακά αυξήστε
- Κάντε καλό ζέσταμα πριν και καλή αποθεραπεία μετά την άσκηση με τους δικούς σας ρυθμούς.

Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης με βάρη ή λάστιχα αντίστασης, σας κάνουν δυνατούτερους και βοηθάνε τη βελτίωση της γενικής σας υγείας. Επίσης, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης θα κάνουν τις καθημερινές σας δραστηριότητες (όπως τις δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο) ευκολότερες και ασφαλέστερες..

Ποιο είδος;

Βαράκια στα χέρια, λάστιχα, όργανα με βάρη ή χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος (π.χ. πιέσεις στον πάγκο της κουζίνας ή καθίσματα/σηκώματα σε καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, * ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε από ελαφριά ένταση και αυξήστε σταδιακά, όταν νιώθετε πως μπορείτε..



Για πόση διάρκεια;

10-15 επαναλήψεις (για κάθε μυϊκή ομάδα) επαναλαμβάνοντάς το για 1-2 σετ.



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε τη βοήθεια από κάποιον ειδικό της άσκησης. Μπορούν να σας εκπαιδεύσουν να εκτελείτε τις ασκήσεις με τον σωστό τρόπο και πως να αναπνέετε σωστά.

Μυϊκή Ενδυνάμωση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Αυξήστε αργά τη συχνότητα συχνά και το βάρος σηκώνετε.
- Αποφύγετε να ζορίζεστε ή να κρατάτε την ανάσα σας, όταν κάνετε τις ασκήσεις, για να μην σας ανέβει υπερβολικά η αρτηριακή σας πίεση.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης είναι οι βάσεις για αυτούς που πάσχουν από χρόνια νεφρική ή ηπατική νόσο. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλες δραστηριότητες που θα μπορούσατε να κάνετε.

Ευλυγισία

Περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα κάντε ασκήσεις με διατάσεις στους μύες σας. Διατείνετε τους μύες σας, μέχρι να νιώσετε μια μέτρια τάση/τράβηγμα. Κρατήστε αυτήν την τάση έως τα 60 δευτερόλεπτα (μπορείτε να κάνετε και διατάσεις των 10-30 δευτερολέπτων). Για παράδειγμα, τεντώστε τις γάμπες σας ή τους μύες που βρίσκονται στο πίσω μέρος των ποδιών σας (μπουτιά).



Περπατήστε περισσότερο

Μετρήστε τα βήματά σας με το κινητό σας ή κάποιο βηματομετρητή, για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας και να έχετε στόχους. Μετρήστε τα βήματά σας καθημερινά για την πρώτη εβδομάδα. Αυξήστε στάδια κατά βήματα, μέχρι να φτάσετε τα 7.000-9.000 βήματα την ημέρα.



Γιόγκα, TaiChi, Πιλάτες

Οι ασκήσεις με γιόγκα, TaiChi και πιλάτες βοηθούν στη βελτίωση της ισορροπίας, της δύναμης και στην χαλάρωση.



Απλά διασκεδάστε

Βρείτε τρόπους να μείνετε δραστήριοι με κάτι που είναι διασκεδαστικό. Δοκιμάστε να παίξετε κάποιο παιχνίδι με μπάλα, χορέψτε, ασχοληθείτε με την κηπουρική, παίξτε έξω με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το πιο συχνά.

