



Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΕΣ

Οι ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, λόγω της ιδιαιτερότητας της νόσου, αλλά και εξαιτίας της πολύωρης παραμονής τους στη μονάδα τεχνητού νεφρού, έχουν χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο και χαμηλή ποιότητα ζωής. Η συστηματική άσκηση αυξάνει το προσδόκιμο ζωής, προσθέτοντας όχι μόνο χρόνια, αλλά και ποιότητα στη ζωή των ασθενών.

Οφέλη της συστηματικής άσκησης σε άτομα με Χρόνια Νεφρική Νόσο

Η συστηματική άσκηση στοχεύει: α) στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας, β) στην πρόληψη των καρδιαγγειακών επιπλοκών και γ) στη διατήρηση ή τη μείωση της πρωτικής πορείας της νεφρικής λειτουργίας. Πιο συγκεκριμένα η συστηματική άσκηση:

- ☞ μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη,
 - ☞ μειώνει τα υποτασικά επεισόδια μετά την αιμοκάθαρση,
 - ☞ συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης,
 - ☞ μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους,
 - ☞ συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους και στη βελτίωση ή τη διατήρηση της μυϊκής μάζας,
 - ☞ συμβάλλει στη διατήρηση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης,
 - ☞ μειώνει τα συμπτώματα κόπωσης και γενικής εξάντλησης,
 - ☞ μειώνει τα συμπτώματα του συνδρόμου ανήσυχων ποδιών και
 - ☞ βελτιώνει την ποιότητα της αιμοκάθαρσης,
- με αποτέλεσμα να μειωθούν τα συμπτώματα της νόσου, αλλά και να έχετε περισσότερη ενέργεια, αντοχή και διάθεση για τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για την πάθησή μου;

Σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο συστήνεται:

- ☞ Αερόβια άσκηση χαμηλής έως μέτριας έντασης, 5-7 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά/ημέρα. Για τους αιμοκαθαίρομενους η καλύτερη μορφή άσκησης είναι η ποδηλάτηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας (30-45 λεπτά), ενώ για τους περιτοναϊκούς το περπάτημα (μεταξύ των αλλαγών).
 - ☞ Ασκήσεις με αντιστάσεις ή με το βάρος του σώματος, 2-3 φορές/εβδομάδα.
- *Εάν συμμετέχετε σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης (αερόβια άσκηση σε κυκλοεργόμετρο), τότε την ημέρα εκείνη δε θα κάνετε αερόβια άσκηση ή ασκήσεις ενδυνάμωσης στο σπίτι.



Οδηγίες πριν την έναρξη προγραμματών άσκησης

- ☞ Συγκατάθεση του θεράποντα ιατρού Νεφρολόγου.
- ☞ Καρδιολογική αξιολόγηση (υπέρηχο και δοκιμασία κόπωσης).
- ☞ Αξιολόγηση επιπέδου φυσικής κατάστασης.

Τι θα πρέπει να προσέξω την ώρα που ασκούμαι;

- ☞ Γυμναστείτε με σύνεση.
- ☞ Αποφύγετε την άσκηση, σε εξωτερικό χώρο, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή.
- ☞ Μην γυμνάζεστε όταν: α) έχετε πυρετό (θερμοκρασία σώματος πάνω από 38.3ο C), β) έχετε χάσει μια συνεδρία αιμοκάθαρσης, γ) πάσχετε από νόσο που δεν έχει αντιμετωπιστεί ακόμα, ή δ) η άσκηση σας προκαλεί πόνο.
- ☞ Μειώστε την ένταση της άσκησης, εάν αισθανθείτε ότι η προσπάθειά σας είναι «πολύ δύσκολη» ή «πέρα πολύ δύσκολη» ή αναπνέετε τόσο έντονα που δυσκολεύεστε να μιλήσετε.
- ☞ Μειώστε την επιβάρυνση (ένταση και ποσότητα άσκησης) αν: α) οι μύες σας κουράζονται τόσο που δεν μπορείτε να ασκηθείτε την επόμενη ημέρα, β) δε νιώθετε να ανακάτετε πλήρως τις δυνάμεις σας μια ή δύο ώρες μετά την άσκηση ή έχετε αυξημένη καρδιακή συχνότητα.

Άλλα σημεία προσοχής πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση

- ☞ Ενημερώστε το προσωπικό της μονάδας τεχνητού νεφρού, εάν αισθανθείτε παράξενα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ☞ Σταματήστε την άσκηση αν παρουσιάσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: δύσπνοια, πόνο ή πίεση στο στήθος, αρρυθμίες ή αίσθηση παλμών, ναυτία, πολύ έντονες κράμπες στα κάτω άκρα, ίλιγγο ή ζάλη, πόνο ή πίεση στον αυχένα ή στο σαγόνι, υπερβολική κούραση, θοθούρα, στην όραση.
- ☞ Προτού ξεκινήσετε και πάλι το πρόγραμμα άσκησης μιλήστε με τον ιατρό σας.

Θα πρέπει να ασκούμαι συστηματικά και για πόσο διάστημα;

- ☞ Από την πρώτη κιόλας μέρα θα νιώσετε ευεξία και ευφορία.
- ☞ Όσο πιο συχνά γυμνάζεστε τόσο μεγαλύτερα θα είναι τα οφέλη για την υγεία σας.
- ☞ Μετά από 12 προπονήσεις (3-4 εβδομάδες), θα νιώσετε τα πρώτα ενθαρρυντικά αποτελέσματα στο σώμα σας και στη διάθεσή σας.
- ☞ Μετά από 3 μήνες συστηματικής άσκησης, θα εμφανιστούν οι πρώτες βελτιώσεις σε μετρήσιμους δείκτες υγείας.
- ☞ Μετά από έξι μήνες... δε θα αναγνωρίζετε τον εαυτό σας!
- ☞ Για βέλτιστα αποτελέσματα η άσκηση θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής του ασθενούς με χρόνια νεφρική νόσο.

Αυτή η ανάρτηση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

