



Физические упражнения

Chronic Kidney Disease

Физические упражнения

Физические упражнения - любой вид деятельности, связанный с движением тела и направленный на поддержание или улучшение общего состояния здоровья.

Деятельность может быть незапланированной (напр. домашняя работа, садоводство, дорога пешком на работу, подъем по лестнице) или запланированная программа упражнений (напр. ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, танцы).

Исследования показали, что регулярные аэробные упражнения улучшают физическую форму, частоту сердечных сокращений, показатели кровяного давления и уровень сахара в крови. Для людей, страдающих Хронической Болезнью Почек (ХБП), рекомендуются регулярные аэробные упражнения.

Какие упражнения рекомендуются?

Ниже приведены примеры аэробных упражнений:

- Ходьба 30 минут большинство дней в неделю
- Плавание
- Бег трусцой
- Танцы
- Езда на велосипеде

Физические упражнения

Если позволяет Ваше физическое состояние, Вы можете заниматься более энергичными упражнениями, такими как:

- Бег
- Теннис/бадминтон
- Волейбол
- Футбол
- Настольный теннис
- Лыжи

Другие виды деятельности, которые Вы можете выполнять в соответствии с Вашими возможностями, чтобы укрепить мышцы:

- Отжимания и приседания
- Тяжелые садовые работы, например вскапывание
- Йога (практика йоги может влиять на все тело; она способствует растяжению, формированию и укреплению Ваших мышц)

Какой тип упражнений Вам нужно делать?

Если Вы не занимаетесь физическими упражнениями регулярно или Вы какое-то время не занимались спортом, Вам необходимо обсудить с врачом или медсестрой какой вид упражнений Вам подойдет.

Физические упражнения

Обычно рекомендуются регулярные аэробные упражнения умеренной интенсивности; это упражнения в ходе которых Вы сможете комфортно разговаривать. Это показатель того, что Вы выполняете упражнение с соответствующей интенсивностью. Если Вам становится трудно говорить или Вы чувствуете дискомфорт - нагрузка слишком велика (разговорный тест)

Можете ли Вы тренироваться, если Вы передвигаетесь на инвалидном кресле?

Да, хотя это может быть не просто. В зависимости от состояния здоровья и физических ограничений существует множество вариантов физических упражнений для инвалидов-колясочников. Например:

- Можно научиться использовать резиновую ленту для фитнеса, укрепляющую мышцы в домашних условиях.
- Вы можете обратиться к Вашему врачу/медсестре и Вас направят в спортзал для занятий под наблюдением инструктора или Вы можете посещать ближайший клуб для инвалидов.

Ходьба - идеальное упражнение для большинства людей.

Если Ваше физическое состояние позволяет, ходьба - один из самых простых и дешевых способов поддерживать активный образ жизни и улучшить общее состояние здоровья. Ходить можно в помещении или на улице, быстро или медленно.

Физические упражнения

Как помогает ходьба?

Когда Вы идете, различные мышечные группы работают циклично. Этот процесс помогает улучшить кровообращение и укрепляет Ваши мышцы.

Нужно ли Вам делать упражнения, если Вы часто чувствуете усталость.

После изучения возможных причин Вашей утомляемости, Вам будет рекомендован тип упражнений наиболее подходящий Вашему клиническому состоянию.

Если Вы выполняете правильный тип упражнений, Вы будете чувствовать себя лучше и сильнее. Вам необходимо достаточно отдыхать, но недостаток упражнений приведет к ослаблению мышц.



Как часто Вам нужно ходить?

Чтобы поддерживать или улучшить Ваше физическое и моральное состояние рекомендуется ходить около 30 минут в день. Также полезно:

- Ввести ходьбу в привычный распорядок Вашего дня. Например: используйте для передвижения общественный транспорт, велосипед или ходьбу вместо машины.
- Организуйте пешие прогулки с семьей или друзьями. Это хороший способ насладиться общением.

Физические упражнения

Какую носить одежду и обувь?

Вам необходимо носить одежду, соответствующую погоде. Важно носить подходящую Вам и удобную для ходьбы обувь.

Что если погода не подходит для прогулок?

Можно подниматься и спускаться по ступенькам или ходить по периметру в Вашем доме несколько раз (напр. по коридору или из комнаты в комнату). Чтобы сделать это более интересным, Вы можете слушать Вашу любимую песню/музыку.

Если Вы можете себе позволить, статический велотренажер или беговую дорожку в домашних условиях - это может быть альтернативой.

Как начать или закончить Ваши физические упражнения?

Всегда советуйтесь с Вашим врачом/медсестрой в Вашем Почечном Центре перед тем как начать любую программу тренировок. Чтобы избежать растяжения или травмы мышц, обычно рекомендуют следующие 3 этапа:

1. Разминка - медленная ходьба в течение 5 минут и затем увеличение скорости.
2. Быстрая ходьба в течение 30 минут или более, в зависимости от Вашей подготовки, как минимум 3 раза в неделю. Если Вы не привыкли к такой нагрузке, начинайте с темпа, который Вам подходит и постепенно повышайте его.

Физические упражнения

3. Заминка с помощью снижения темпа ходьбы последние 5 минут. Это позволит Вашему организму вернуться в более расслабленное состояние.

Сколько жидкости Вам необходимо пить?

Важно пить достаточно жидкости во время выполнения физических упражнений.

Проконсультируйтесь с Вашим врачом/медсестрой какой объем жидкости Вам нужно пить, когда Вы тренируетесь.

Избегайте использования напитков с добавлением калия и витаминов.

Где Вы можете получить дополнительную информацию об упражнениях?

Вы можете получить дополнительную информацию у Вашего врача или медсестры в Вашем Почечном Центре. Вероятно, они направят Вас на консультацию к физиотерапевту.

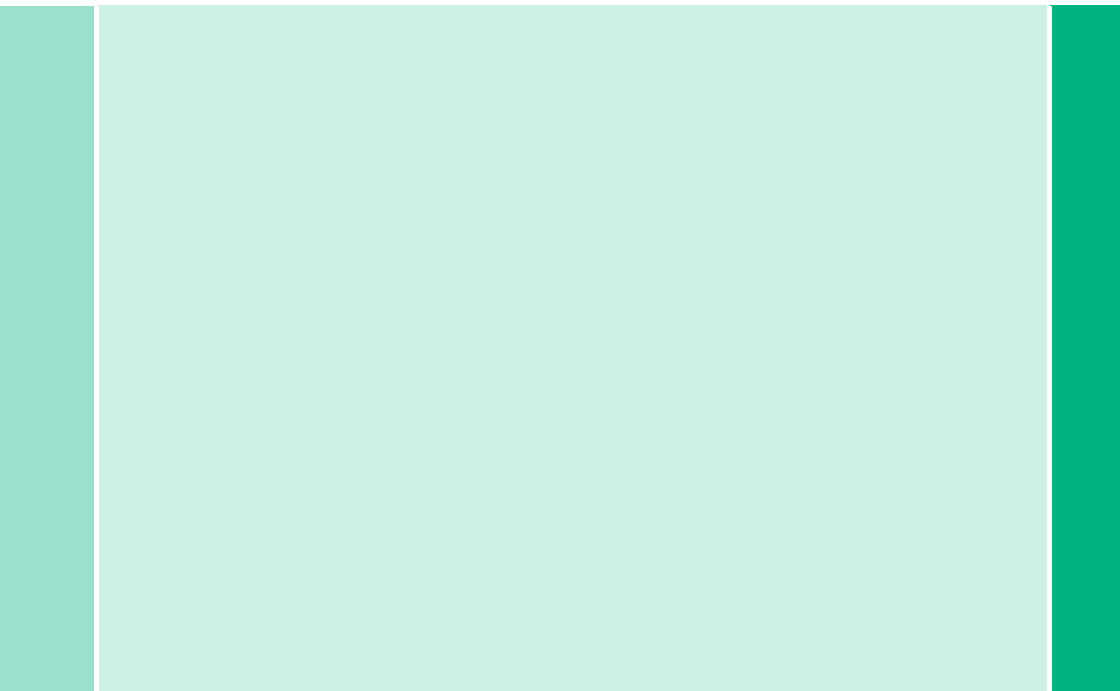
Примеры надежных интернет-сайтов:

- <http://www.hd13.ru/rap/1432/>
- <http://www.medkirov.ru/site/LSP9C5CF8>

Физические упражнения

Ключевые моменты, которые надо запомнить

- Посоветуйтесь с Вашим врачом или медсестрой перед началом программы тренировок.
- Если позволяет физическое состояние, ходьба - самый простой вид упражнений для поддержания активного образа жизни.
- Если Вы используете инвалидное кресло, Вы можете обратиться за советом по поводу подходящих упражнений.
- Чтобы занятия принесли пользу, их необходимо выполнять регулярно.



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

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel.

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

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