

# **Физическая активность пациентов на гемодиализе**



Врач – нефролог Марина Александровна Трубникова

# Почему пациенту на гемодиализе важно быть физически активным:

## *Психоэмоциональное значение:*

1

1.1

- уменьшение чувства тревожности

1.2

- социализация

1.3

- субъективное улучшение восприятия качества жизни

1.4

- желание следовать рекомендациям врача по лечению и образу жизни.

# Почему пациенту на гемодиализе важно быть физически активным:

2

## *Влияние на медицинские показатели:*

2.1

- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и контроля артериального давления

2.2

- положительное влияние на обмен холестерина

2.3

- улучшение углеводного обмена

# Почему пациенту на гемодиализе важно быть физически активным:

2.4

- положительное влияние на минеральный обмен

---

2.5

- увеличение выносливости, мышечной силы

---

2.6

- увеличение показателей адекватности диализа

---

2.7

- улучшение качества сна.

---

# Подготовительный этап (контролируется врачом!)

1

Достигнут целевой уровень АД

2

Компенсирован анемический синдром

3

Прошёл период введения пациента в ГД

4

Нет обострения или ухудшения течения других хронических заболеваний

# Ход тренировки:



Разминка



Основная тренировка



Заминка

# Разминка

- Продолжительность 5-15 минут.
- Дыхание должно быть ровным. «Проверка речью»
- Можно выполнять лёжа в кровати, сидя на стуле/коврике, стоя без опоры, стоя с опорой.



# Основная часть

1. Продолжительность определяется физической возможностью пациента
2. Постепенно стоит увеличивать время и интенсивность тренировки
3. Если нет опыта самостоятельных тренировок, рекомендуется выполнять упражнения под контролем врача/тренера
4. Контролировать самочувствие: дыхание, пульс, ощущение головокружения, боль в мышцах, суставах и т.п.
5. Всегда прослушивать АВФ/ССП!



# Рекомендованные виды тренировок:

1

Интрадиализные (тренировки на 2-3 ч гемодиализа)

1.1

- занятия на адаптированном велотренажёре



# Рекомендованные виды тренировок:

1.2

- упражнения с использованием лёгких утяжелителей и лент



1.3

- лёгкая суставная гимнастика

**N.B!**

**Упражнения выполняются под контролем**

- **врача**
- **комфортного самочувствия пациента**
- **медицинских параметров.**

# Рекомендованные виды тренировок:

2

## Упражнения в междиализные дни

2.1

- ходьба, в т.ч. скандинавская

2.2

- бег (на улице или занятия на беговой дорожке дома/в спортзале)

2.3

- велосипедные прогулки/занятия на велотренажёре

2.4

- плавание

# Рекомендованные виды тренировок:

2.5

- лыжные прогулки

---

2.6

- пилатес, йога

---

2.7

- упражнения с собственным весом,  
лёгкими утяжелителями, лентами

---

2.8

- танцы

---

2.9

- дыхательные практики

---

# Каких упражнений стоит избегать:

- 1 резких движений
- 2 прыжков
- 3 бросков, падений/борьбы
- 4 занятий в экстремально низких/высоких температурных условиях
- 5 упражнений с большим весом/отжиманий/подтягиваний (?)

# Важные моменты:

1

Физическая активность для своей максимальной эффективности должна стать частью ежедневного распорядка дня.

---

2

Перед началом тренировки (при возможности на всём её протяжении) иметь возможность проконсультироваться с врачом

---

3

Заниматься стоит при комфортном самочувствии до и во время тренировки.

---

4

Любая физическая активность должна быть Вам в удовольствие!

---

# Благодарю за внимание



Навстречу хорошему самочувствию и приятным эмоциям.