



# Упражнения и здоровье

Информация для пациентов



Совместная работа для улучшения информирования

Физическая активность позволяет поддерживать здоровье и выносливость тела. Она улучшает самочувствие и может уменьшить проявления некоторых проблем со здоровьем. Вам может быть трудно выполнять упражнения на регулярной основе, если у вас долговременные проблемы со здоровьем почек, и, в частности, если вы проходите лечение, например, диализ.

В настоящем буклете описаны виды упражнений, рекомендованных пациентам с болезнями почек, а также приведены советы относительно техники выполнения таких упражнений.

Перед тем как начать заниматься по новой программе упражнений, вам необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и убедиться, что такие упражнения подходят вам с учетом вашего состояния здоровья. Врач также может направить вас к специалисту, который поможет вам составить наилучшую программу физической активности, соответствующую вашему стилю жизни.



## Как упражнения могут мне помочь?

Упражнения позволят вам иметь больше энергии для выполнения повседневных задач и наслаждения досугом.

### Другие преимущества:

- Упрощение контроля диабета
- Улучшение сна
- Улучшение настроения и общего качества жизни
- Повышение эффективности диализа
- Более крепкие кости
- Более сильные мышцы
- Снижение артериального давления
- Снижение уровня холестерина в крови
- Снижение уровня стресса





## Какие упражнения мне нужно выполнять?

Пациентам с болезнью почек лучше всего подходит непрерывная физическая активность, поскольку она позволяет задействовать мышцы всего тела.

К непрерывным видам физической активности относятся следующие:

- Прогулка – отслеживайте свой прогресс с помощью шагомера
- Плавание
- Езда на велосипеде – как на велотренажере, так и по трассе
- Пробежка
- Танцы

Силовые упражнения, например, подъем среднего веса и аэробные упражнения, также могут принести пользу. В зависимости от состояния здоровья ваших почек, вам может быть необходимо воздерживаться от контактных видов спорта (например, хоккей или регби), а также от подъема большого веса. Обсудите с врачом-нефрологом безопасные для вас виды физической активности.

Спорт – это необязательно дорогостоящее занятие. Прогулка с собакой в парке или работа в саду могут оказаться настолько же полезными для здоровья, как и посещение спортзала. В некоторых отделениях для диализа имеется спортивный инвентарь, которым можно пользоваться в ходе процедуры. Ваш врач-нефролог расскажет вам об этом.

Важно заниматься тем видом физической активности, который приносит вам удовольствие – а значит, вы его не бросите.

## Как долго мне нужно выполнять упражнения?

Поставьте себе цель заниматься около 30 минут в день как минимум трижды в неделю. Если у вас нет привычки к спорту, постепенно увеличивайте время занятий, чтобы минимизировать риск получения травмы в результате слишком интенсивной нагрузки.

Вам не нужно выполнять все упражнения за один подход. Попробуйте выйти на одну автобусную остановку раньше и прогуляться до работы на десять минут дольше, или поделайте растяжку во время вечернего просмотра телевизора. Принцип «понемногу, но часто» может быть более выигрышным, чем принцип «за один раз».





## Когда мне нужно заниматься?

Лучше распределить занятия спортом по разным дням недели, а не делать упражнения несколько дней подряд и потом не заниматься никакой физической активностью вообще.

В зависимости от вашего состояния здоровья, будут недели, когда вы сможете выполнять больше упражнений. Важно прислушиваться к своему организму и не превышать нагрузку.

Если вы вставите занятия спортом в свой обычный график, вам будет проще войти в ритм. Приступайте к занятиям спустя по крайней мере один час после сытного приема пищи. Не занимайтесь спортом перед тем, как ложиться спать, поскольку вам будет сложнее уснуть.

## Насколько интенсивной должна быть нагрузка?

Для того чтобы получить от физической активности максимальную пользу, вам нужно «подталкивать» себя, чтобы вы чувствовали увеличение интенсивности занятий.

У вас увеличится частота сердечных сокращений и ускорится ритм дыхания, но при этом вы должны быть способны поддерживать разговор с собеседником. Каждый цикл упражнений нужно начинать медленно, чтобы размять мышцы, затем постепенно увеличивать скорость выполнения и ближе к концу занятия снова ее снижать.

**Необходимо прекратить выполнение упражнений, если у вас:**

- Усталость
- Судороги в мышцах
- Головокружение
- Одышка
- Боли в груди

**Помните:** перед началом выполнения упражнений необходимо получить консультацию врача. Также обсудите со своим врачом программу упражнений при смене метода лечения, например, в случае учащения процедур диализа.



## Где можно получить дополнительную информацию?

- Спорт. Физическая активность. Реабилитация  
<https://nephroliga.ru/sport/>
- TransplanSportRus  
<https://vk.com/transplantsport>  
<https://t.me/TransplantSportRUS>



### Дополнительные ресурсы:

<https://nephroliga.ru/>

<https://www.youtube.com/@nephro-liga/featured>

<https://vk.com/nephroliga>

<https://t.me/nephroliga>