

Поддержание физической активности при хронической почечной или печеночной недостаточности

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Вы хотите лучше себя чувствовать, быстрее двигаться и лучше спать? В настоящее время эксперты утверждают, что любая физическая активность улучшает здоровье, даже если длится всего несколько минут!

При хронической болезни почек (ХБП) и хронической печеночной недостаточности (ХПН) человек становится менее выносливым и физически сильным, быстро выдыхается и более подвержен риску сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность – это отличный способ предотвращения вышеуказанных проявлений. Она позволяет снизить артериальное давление, увеличить мышечную силу и повысить уровень энергии.

Занятия спортом безопасны для пациентов с ХБП и ХПН. Если вы получаете диализ, вам нужно всего лишь выстроить график занятий спортом в промежутках между сеансами.

С чего начать

Не усложняйте

Поменьше сидите на одном месте и побольше двигайтесь! Дойдите до почтового ящика.

Погуляйте с собакой. Танцуйте на кухне. Ходите по лестнице. Каждый день ищите возможности для движения. Все средства хороши!



Поговорите с лечащим врачом

Перед началом нового вида физической активности получите консультацию у своего лечащего врача. Обсудите то, какая интенсивность тренировки вам подходит, с учетом состояния здоровья или лекарственных препаратов, которые вы принимаете.



Составьте план

Пусть инструктор ЛФК или медицинский специалист вместе с вами изучит ваш план тренировок и лечения.



Мотивация

Что поможет вам придерживаться плана тренировок? Тренировки с другом, программа тренировок под наблюдением или посещение фитнес-центра? В какое время дня вам лучше всего заниматься спортом? Какие виды активности доставляют вам удовольствие?



ХБП/ХПН и диализ

В идеале физической активностью следует заниматься в те дни недели, когда вы не получаете диализ.-принимаете.

Будьте активны в первой половине сеанса диализа (занимайтесь на велотренажере или на степ-платформе) для профилактики снижения артериального давления.

Не занимайтесь спортом непосредственно после сеанса диализа. Измерение пульса не является надежным способом определения степени интенсивности тренировки. Вместо этого доверьтесь своему ощущению прилагаемого усилия (от небольшого до среднего).

Даже если вы получаете диализ, пейте при возникновении жажды. При болезни почек не рекомендуется употреблять излишнее количество жидкости. Ограничьте употребление соленой пищи, чтобы не испытывать жажду.

Вы можете заниматься спортом даже если у вас на руке имеется фистула, но при этом не поднимайте этой рукой вес и не прикладывайте на нее давление.

Аэробные нагрузки



Аэробные нагрузки увеличивают частоту ударов сердца и дыхания. Постепенно доведите время занятий умеренной интенсивности (энергичная ходьба, езда на велосипеде или плавание) до 150 минут в неделю. Это позволит увеличить выносливость и укрепит сердечно-сосудистую систему.

Что выбрать?

Любые аэробные упражнения.



Как часто?

3-5 дней в неделю.



Сложность?

От относительно легкого до немного более сложного.



Как долго?

Начинайте с нескольких минут. Постепенно увеличьте продолжительность занятий до 20-30 минут в день.



Помните: Если это необходимо, чередуйте трехминутные тренировки с трехминутным отдыхом. Повторяйте подходы 3-4 раза. Встройте в свой день дополнительные 5-10 минутные тренировки. Как вариант, занимайтесь по 20-30 минут. Будьте активны любым удобным для вас образом и в любом удобном для вас месте. Для того чтобы сбросить вес, занимайтесь в два раза дольше.

Меры предосторожности при выполнении аэробных упражнений

Для того чтобы не получить травму:

- Начинайте с упражнений, которые не требуют большого усилия.
- Постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Затем увеличьте их интенсивность.
- Разминайтесь и отдыхайте в спокойном режиме до и после тренировки.

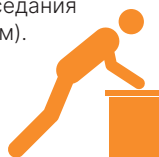
Силовые тренировки



Силовые тренировки, т.е. подъем веса и работа с эластичной лентой, придадут вам силы и окажут положительное влияние на общее состояние здоровья. Кроме этого, занятия силовыми упражнениями помогут вам лучше справиться с повседневными действиями, например, с подъемом корзин с бельем и работой на садовом участке.

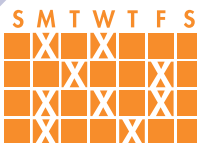
Что выбрать?

Гантели, эластичная лента, силовой тренажер или вес собственного тела (например, отжимания от кухонного стола или приседания со стулом).



Как часто?

2-3 дня в неделю
*Не забывайте устраивать себе дни без тренировок.



Сложность?

Начинайте с тренировок, которые не требуют большого усилия. Постепенно увеличивайте нагрузку до средней или до высокой.



Как долго?

10 -15 повторений (на каждую основную группу мышц), 1-2 подхода.



Помните: При необходимости получите помощь сертифицированного тренера. Он покажет вам, как правильно дышать и выполнять упражнения.

Меры предосторожности при выполнении силовых упражнений

- Постепенно увеличивайте вес и частоту подъема.
- При подъеме веса дышите свободно и не задерживайте дыхание. В противном случае произойдет повышение артериального давления.

Прочие виды физической активности



Аэробные и силовые упражнения – это ключевой момент программы тренировки для пациента с болезнью почек или печеночной недостаточностью. Вам также могут понравиться и принести пользу другие варианты упражнений ниже.

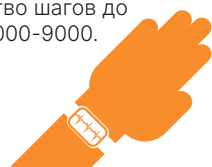
Растяжка

2-3 раза в неделю выполняйте растяжку мышц до момента, когда почувствуете в них напряжение. Удерживайтесь в выбранном положении в течение 60 секунд (можно делать растяжку на протяжении 10-30 секунд). Например, сделайте растяжку на лодыжки или на заднюю часть бедер.



Больше ходите

Используйте приложение на смартфоне или трекер активности для отслеживания прогресса и укрепления мотивации. На протяжении первой недели ежедневно подсчитывайте количество пройденных шагов. Постепенно увеличивайте ежедневное количество шагов до 7000-9000.



Йога, тай-чи и пилатес

Все эти техники помогают улучшить равновесие и увеличить силу, а также дают расслабление.



В удовольствие

Найдите для себя те виды физической активности, которые приносят вам удовольствие. Попробуйте пиклбол. Танцы. Работу в саду. Поиграйте с детьми или с внуками во дворе. Найдите тот вид активности, который вызывает у вас счастливую улыбку, и часто занимайтесь им.



Больше информации

В разделе <https://nephroliga.ru/sport/> информация о физической активности, спорте и реабилитации, видео на YouTube-канале «НЕФРО-ЛИГИ» <https://www.youtube.com/c/НЕФРО-ЛИГА>

Начните прямо сейчас.

Используйте тот инвентарь и те условия, что у вас есть.

Делайте то, что можете.

Как мне начать **на этой неделе?** _____