



Diàlisi i exercici



1

INTRODUCCIÓ

En principi, caminar, sempre que es pugui, és una activitat molt recomanada a tots els pacients. És aconsellable, a més de caminar, fer algun exercici d'estiraments i algun de força.

Sigui quina sigui l'activitat, no ha de ser esgotadora i el braç de la fístula s'ha de protegir adequadament.

És preferible fer exercici el dia que no es va a diàlisi, perquè veste es trobara menys cansat i haurà desaparegut l'efecte dels anticoagulants.



BENEFICIS DE L'EXERCICI

La pràctica d'activitat física té efectes molt positius per mantenir la capacitat de valer-se per un mateix, millorar l'activitat quotidiana, tenir una bona qualitat de vida i millorar, així, l'autoestima:

1 - Disminueix el risc cardiovascular i estabilitza la tensió arterial.

2 - Millora la força, la coordinació muscular i l'agilitat.

3 - Millora l'hàbit intestinal, preveu i redueix l'estrenyiment.

4 - Millora la funció cerebral i el ritme del son.

5 - Disminueix les molèsties d'ossos, articulacions i músculs.

6 - Afavoreix un millor control farmacològic.

CONSELLS

Si realitzar algun exercici li genera molèsties, cal deixar-lo de fer i comentar-nos-el per poder fer-ne la valoració.

És molt important que camini entre mitja hora i tres quarts, tres o quatre vegades a la setmana.

Intenti fer les activitats quotidianes, com ara sortir a comprar, anar al metge o anar a treballar, caminant o utilitzi els transports el mínim possible (cotxe, autobús,etc).

Reservi uns minuts al dia per fer exercici.

Incorpori l'exercici a les seves activitats d'oci; així el farà més divertit.



PROPOSTA D'EXERCICIS

CAMINAR:

- Necessita un calçat còmode i lligat que li subjecti molt bé els peus.
- Si és diabètic, tingui especial cura dels peus i vigili que no aparegui cap lesió.
- Cal que el terreny pel qual camini no sigui gaire accidentat.
- Comenci amb 10 o 20 minuts al dia i vagi afegint-hi 3 minuts cada setmana fins a arribar a caminar de 30 a 45 minuts.
- Si li resulta més còmode, pot repartir el temps al llarg del dia amb petites caminades de 10 a 15 minuts fins a recórrer el total que vostè desitji caminar.
- Sigui constant.
- Per fer aquest exercici més agradable, pot caminar amb altres companys i aprofitar aquest temps per parlar.

EXERCICIS AMB UNA CADIRA

Asseguís en una cadira d'alçada adequada, amb respall i recolzabraços. El cul ha de quedar al fons de la cadira, l'esquena recta i les espatlles relaxades. Els peus, ben plans a terra.

Un cop ben assegut, i sempre abans de començar els exercicis i també en finalitzar-los, cal que realitzi unes respiracions:

- Faci 3 inspiracions profundes.
- Expulsi lentament tot l'aire que pugui pel nas.
- Agafi novament aire pel nas i retengui'l uns 2 segons.
- Expulsi lentament tot l'aire també pel nas.

Repeteixi-ho tres vegades.

Ara ja està preparat per començar els exercicis.

PRIMER EXERCICI: MOVIMENT DELS BRAÇOS

Al mateix temps que va agafant aire, vagi pujant els dos braços alhora, ben estirats pel costat del cos (en forma de creu) i toqui's l'altra mà per damunt del cap (piquei de mans).

Baixi els braços suaument i deixi anar l'aire a poc a poc fins a arribar a la posició inicial.

Repeteixi l'exercici unes 5 vegades.



SEGON EXERCICI: FLEXIÓ PLANTAR

Amb la cama lleugerament aixecada, faci puntaló amb els peus (com si cosís a màquina) unes 5 vegades i, després, mogui el peu de manera que la punta miri cap a la dreta i cap a l'esquerra 5 vegades més.



TERCER EXERCICI: FLEXIÓ DE TRONC

Amb les mans col·locades sobre els genolls, inclini el cos endavant en direcció a terra. Aguanti durant 30 segons. Incorpori's de nou lentament. Ajudi's amb els braços, tant en baixar com en pujar.

Ho pot repetir una segona vegada.



QUART EXERCICÍ: FLEXIÓ DE CAMA

Aixequi la cama fins que quedi recta i doblegui-la pel genoll fins que quedi el peu ben pla a terra.

Repeteixi l'exercici 5 vegades amb cada cama.



CINQUÈ EXERCICI: EXTENSIÓ DE BRAÇOS

Agafi's amb les mans al recolzabraços i intenti aixecar el cul de la cadira.

Repeteixi l'exercici unes 5 vegades.



SISÈ EXERCICI: ROTACIÓ DE CANELLS

Amb les mans obertes, aixecades lleugerament i en una posició còmoda, giri el canell unes 5 vegades cap a la dreta i cap a l'esquerra.

Obri i tanqui els dits de cada mà 5 vegades més.



SETÈ EXERCICI: MOVIMENTS DEL COLL

Amb el coll relaxat, giri'l lentament cap a la dreta i cap a l'esquerra unes 5 vegades (com si digués "no").

Amb el coll relaxat, inclini'l lentament cap endavant i torni'l a la posició inicial sense tirar-lo enrere unes 5 vegades (com si digués "sí").



VUITÈ EXERCICI: ROTACIÓ D'ESPATLLES

Ben assegut i amb l'esquena ben recta, giri les dues espatlles alhora cap endavant 5 vegades, i 5 vegades més cap endarrere.



EXERCICIS PER FER DRET

NOVÈ EXERCICICI: EQUILIBRI

Recolzi una mà a la paret i camini seguint una línia del terra (línia entre rajoles, línia del parquet...) amb passos curts. Faci uns 15 passos. I ara intenti-ho sense recolzar la mà a la paret.



DESÈ EXERCICI: AIXEQUI EL GENOLL

Recolzi una mà a la paret i amb l'esquena i el genoll rectes pugi lentament pel costat a un pam de terra i abaixi-la lentament fins que toqui a terra.

Repeteixi l'exercici unes 5 vegades amb cada cama.



ONZÈ EXERCICI: FLEXIÓ DE GENOLLS

Recolzi una mà a la paret i, sense moure la cintura, doblegui el genoll i aproximí'l lentament cap al pit. Abaixi'l a poc a poc fins que toqui el peu a terra.

Repeteixi l'exercici 5 vegades amb cada cama.



DOTZÈ EXERCICI: AIXEQUI LA CAMA CAP ENRERE

Recolzi les dues mans a la paret i aixequi una cama cap enrere i a poc a poc torni a posar-la a terra.

Repeteixi l'exercici unes 5 vegades amb cada cama.



Recordi que per finalitzar cal tornar a fer les mateixes respiracions inicials.

AUTORS

En aquest llibret hi han col·laborat:

Araceli Huguet Clarissó

DUE

Sistemes Renals

Rosa Tarrés Campreciós

Direcció d'Infermeria i R.H.

Dra. Àngels Betriu Bars

Sistemes Renals

Dr. Guillermo Torres Casadó

Especialista en Medicina de l'Esport

INEFC Lleida



AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



Especialistes en concentrats en hemodiàlisi

www.nfro-ion.com

Enric Granados, 13 1a planta

25008 LLEIDA

Tel. 973 24 77 76

Fax 973 22 53 73

sistemes-renals@sistemes-renals.com