

## Cvičení a rehabilitace při PERITONEÁLNÍ DIALÝZE

Aktivní životní styl dává životu smysl, zlepšuje kvalitu života. Cvičení vám pomůže navrátit ztracenou energii.

### Nedostatek pohybu:

- 1) Nadváha = **OBEZITA**
- 2) Sklon k vyššímu tlaku a rychlejšímu pulsu = **VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK**
- 3) Ochabování svalstva, ↓ hybnosti kloubů = **NESOBĚSTAČNOST**
- 4) Snížený účinek inzulínu v těle = **DIABETES MELLITUS**
- 5) Poruchy krevních tuků = **KORNATĚNÍ TEPEN = IM, CMP**
- 6) Psychická nepohoda = **NEZVLÁDNUTÍ ŽIVOTNÍCH SITUACÍ**

„Tyto závěry platí pro všechny skupiny populace, tedy i pro ty odkázané na léčbu náhradou funkce ledvin. Platí pro ně tím více, že komplikace dávané do souvislosti se životním stylem jsou u nich několicí násobně potencovány (stupňovány) onemocněním a léčbou.“

(kniha: Pohyb jako součást léčby dialyzovaných a transplantovaných pacientů)

### Co by měl pacient na PERITONEÁLNÍ DIALÝZE vědět před cvičením:

- 1) Peritoneální katétr nesmí být v tahu (odtržení manžety)
- 2) Místo vstupu musí být v čistotě a katétr pečlivě uzavřen
- 3) **Necvičit** cviky, při nichž ležíte **na břiše**, cviky **ve visu** či **vzporu**, s max. rotací trupu
- 4) **Pozor na úder** do břicha, pády, skoky. Jako ochrana katétru - používat kýlní pás
- 5) **Při CAPD** pozor na zvýšení intraperitoneálního tlaku (vznik kýly), **při APD** se riziko dalšího zvýšení intraperitoneálního tlaku při cvičení eliminuje.

- 6) Cvičit v malém rozsahu pohybu, nezadržovat dech, častěji odpočívat, **NEPŘECEŇOVAT své síly**
- 7) Pokud se objeví **bolesti břicha**, je viditelná příměs **krve v dialyzátu**, objeví-li se **únik dialyzátu z katétru** nebo z místa vstupu, přerušete cvičení a **informujte lékaře!!!**
- 8) **Nekončit cvičení náhle**, pomalu zvolňovat tempo



### Cvičení záďového svalstva

- Před každým cvičením je důležité správně zahřátí a protažení
- Záďové svaly jsou více zatíženy (napuštění)
- Cvičením se naučíte správné držení těla
- Cvičení ovlivňuje napětí v zádech
- Cvičení pomáhá v prevenci bolesti zad

Eva Spidrová

Eva Spidrová

### Cvik 1)

- > Zaujměte polohu na zádech
- > Nohy jsou volně položeny
- > Rukama přitáhněte koleno jedné nohy až k hrudníku, a nohu opět narovnejte, opakujte i s druhou nohou
- > Poté přitáhněte rukama obě kolena a hlavu až ke kolenům
- > Budete cítit protažení svalů podél páteře
- > S nádechem se vracíme zpět, nohy narovnáme



### Cvik 2)

- > Postavte se s nohama rozkročenými na šířku ramen, rukama se opřete v kříži
- > Tento cvik je dobrý na protažení a uvolnění oblasti křížové páteře, působí preventivně proti bolesti zad
- > Cvik opakujte podle potřeby, je dobrý na protažení při cvičení, ale i během vypouštění dialyzačního roztoku

### Cvik 3)

- > Klekněte si na podložku, rukama se opřete tak, že prsty směřují dopředu a narovnejte záda = **NEPROHÝBEJTE SE V ZÁDECH**
- > Hlava je v prodloužení páteře (nezaklánět)
- > S výdechem vyhrbte hřbet nahoru jako kočka, hlavu ohněte dolů. Vydržte než se vrátíte zpět do výchozí polohy.
- > S nádechem se vracíme zpět, opakujeme alespoň 5 x

