



Das Bewegungsprogramm
für Dialysepatienten

Patienten - Information



Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun?

Dann machen Sie mit beim „**Mach mit**“ Bewegungsprogramm für Dialysepatienten.

Was ist das Besondere am „**Mach mit**“ Programm?

1. Es wurde speziell für Hämodialysepatienten entwickelt.
2. Es kann während der Hämodialyse durchgeführt werden.

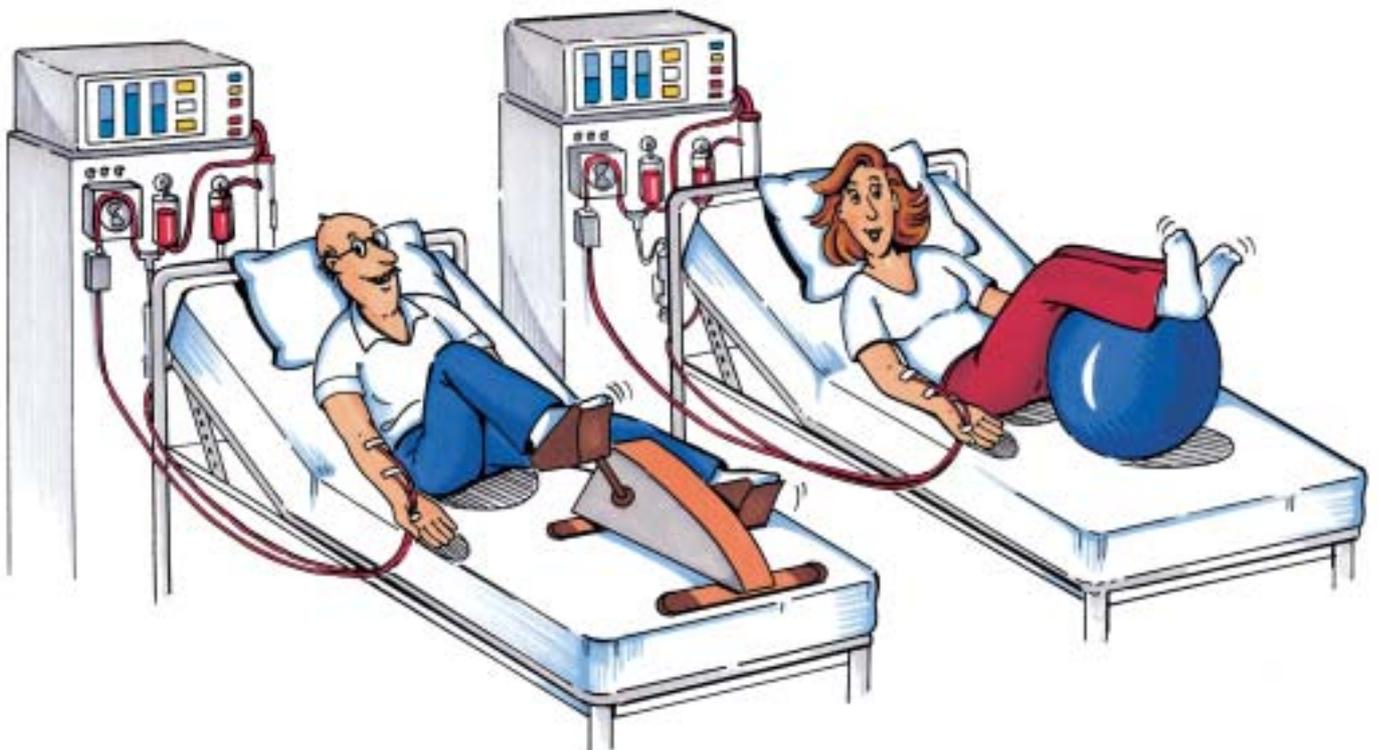
Um Sie bei Ihrem Training zu unterstützen, haben wir in dieser Broschüre Tipps und Informationen zum Thema „Bewegung während der Dialyse“ zusammengefaßt. Hier erfahren Sie, was Sie wissen müssen, bevor Sie mit dem Training anfangen.

Und für den Fall, dass Ihnen das Bewegungsprogramm während der Dialyse nicht genügt, oder Sie einfach noch mehr für sich tun wollen, haben wir für Sie ein paar einfache und effektive Übungen zusammengestellt, die Sie zu Hause (z.B. nach dem Aufstehen) machen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spass und viel Erfolg mit Ihrem „**Mach mit**“ Bewegungsprogramm!

Warum soll ich mitmachen?

Je weniger ein Mensch sich bewegt, desto mehr baut der Körper Muskulatur ab und wird schwächer. Je schwächer ein Mensch ist, desto weniger bewegt er sich und wird noch schwächer – ein Teufelskreis. Die Muskelkraft nimmt ab, das Herz wird schwächer, die Lungen bekommen nicht genug Sauerstoff, die Gelenke werden steif. Manche Menschen werden dadurch so schwach, dass sie irgendwann auf Gehhilfen oder sogar auf den Rollstuhl angewiesen sind. Das muß aber nicht sein, wenn Sie selbst aktiv werden und in Bewegung bleiben.



Was genau bringt mir das?

Ein angemessenes, regelmäßiges Training hat viele positive Effekte, u.a.:

- die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- die Verringerung der Risikofaktoren für Herzerkrankungen
- die Stabilisierung des Blutdrucks
- mehr Lebensfreude

Ihre Gelenke werden beweglicher und die Muskeln kräftiger. Sie werden mehr Ausdauer haben. Dies alles hilft Ihnen auch, Ihren Alltag besser zu bewältigen (z.B. Treppen steigen o.a.). Alles in allem ist regelmäßige Bewegung das Beste, was Sie für sich selbst tun können. Sie fühlen sich dadurch besser und haben mehr Kontrolle über Ihre Gesundheit.

Wie sieht ein sinnvolles Bewegungsprogramm aus?

Prinzipiell ist jede Art von Bewegung sinnvoll und hilfreich. Sei es nun spazieren gehen, Wandern, Rad fahren oder z.B. Gartenarbeit und Treppen steigen (statt den Aufzug zu benutzen). Noch besser ist ein richtig dosiertes, regelmäßiges Training wie beim **„Mach mit“** Bewegungsprogramm.

Das **„Mach mit“** Bewegungsprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von Dialysepatienten abgestimmt und so aufgebaut, dass mit ihm die wichtigen Bereiche wie z.B. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert werden.

Warum gerade während der Dialysebehandlung?

Haben Sie sich nicht auch schon mal geärgert, dass Sie die Zeit während der Dialyse nicht sinnvoller nutzen können? Würden Sie sich nicht manchmal gerne etwas mehr bewegen, wissen aber nicht genau wie, haben keine Zeit oder haben Angst sich zu überlasten? So geht es vielen Dialysepatienten, daher findet das Bewegungsprogramm während Ihrer Dialysebehandlung statt, denn dadurch:

- haben Sie keinen zusätzlichen Zeitaufwand
- können Sie Ihre Dialysezeit sinnvoller nutzen
- werden Sie während Ihres Trainings optimal betreut



Wie fange ich an?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Dialyseteam, welche Übungen und welche Belastungsdosierung sie Ihnen empfehlen. Sie sollten sich entschließen mind. 3 Monate „am Ball“ zu bleiben, denn nur nach einem längeren, regelmäßigen Training werden sich die positiven Effekte einstellen. Ergebnisse brauchen Zeit. Geben Sie sich und Ihrem Körper eine Chance!

Und denken Sie immer daran: Sie werden immer mal wieder gute und schlechte Tage haben. Lassen Sie sich nicht entmutigen! Versuchen Sie trotzdem etwas zu tun, es kann Ihnen helfen sich besser zu fühlen. Seien Sie sicher: wenn Sie erst einmal Erfolge hatten, werden Sie nicht mehr auf Ihr Training verzichten wollen.

Was ist beim Training zu beachten?

Trainieren Sie nicht, wenn...

- es extrem heiß oder schwül ist.
- Sie Fieber haben.
- Sie eine unbehandelte Erkrankung haben.
- Sie Schmerzen durch die Bewegung haben.



Machen Sie langsamer, wenn...

- Sie sich nicht mehr während dem Training unterhalten können.
- Sie schnaufen müssen.
- Sie stark schwitzen.
- Ihr Puls ungewöhnlich hoch ist.

Sie haben zu intensiv trainiert, wenn...

- Sie sich 1 Stunde nach dem Training nicht vollständig erholt fühlen.
- Sie so starken Muskelkater haben, dass Sie nicht mehr trainieren können.

Hören Sie mit dem Training auf und wenden Sie sich an Ihr Dialyseteam, wenn Sie während des Trainings folgende Symptome haben:

- Atemnot
- Schwindelgefühle
- Übelkeit
- Krämpfe
- Sehstörungen
- Starke Müdigkeit
- Brustschmerz, Druck auf der Brust
- Unregelmäßiger Herzschlag

Was ist mit meinem Shunt-Arm?

Ihr Shunt-Arm wird beim Training während der Dialysebehandlung nicht belastet. Es werden ausschließlich Übungen für die Beine oder Ihren anderen Arm eingesetzt.

Das heißt allerdings, dass manche Übungen nur mit einem Arm gemacht werden können. Damit Sie sich auf Dauer nicht zu einseitig belasten, ist es sinnvoll, diese Übungen dann zu Hause für den anderen Arm (also den Shunt-Arm) zu wiederholen. Wenden Sie sich an Ihr Dialyseteam, hier stellt man Ihnen gerne die entsprechenden Übungen für zu Hause zusammen.

Wie häufig soll ich trainieren und wie lange?

Damit sich positive Effekte einstellen, ist es notwendig, dass Sie regelmäßig trainieren. Das heißt, am besten während jeder Dialysebehandlung.

Generell gilt eine Trainingszeit von ca. 30 - 50 Minuten pro Dialysebehandlung als sinnvoll. Aber Achtung: Das geht nicht immer auf Anhieb. Fangen Sie ganz langsam an: Vielleicht werden Sie zu Beginn Ihres Trainings z.B. nur 5 Minuten Fahrrad fahren. Das ist o.k.

Wichtig ist vor allem, dass Sie so lange und intensiv trainieren, wie Sie sich dabei wohl fühlen und dass Sie sich langsam steigern. Und denken Sie immer daran:



Sollte Ihnen das Training während der Dialysebehandlung nicht genügen, finden Sie auf den nächsten Seiten einige Dehn- und Kräftigungsübungen für zu Hause. Folgendes sollten Sie beachten:

- Trainieren Sie nur, wenn Sie sich wohlfühlen.
- Zu Beginn sollten Sie die Übungen für zu Hause nur an den dialysefreien Tagen durchführen, später können Sie dann auch jeden Tag üben.
- Es ist besser, regelmäßig (z.B. jeden zweiten Tag) ein paar wenige Übungen zu machen als z.B. einmal pro Woche alle.
- Achten Sie darauf, die Übungen korrekt und langsam auszuführen und konzentrieren Sie sich auf den Muskel, den Sie gerade beanspruchen. Richten Sie sich genau nach der Beschreibung neben der Abbildung.
- Halten Sie bei den Übungen nicht die Luft an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Machen Sie die Dehnübungen immer vor den Kräftigungsübungen.
- Sie müssen nicht immer alle Übungen machen, machen Sie nur soviel wie es Ihnen guttut.
- Wenn Sie Fragen zu den Übungen haben, dann wenden Sie sich bitte an Ihr Dialyseteam.

Dehnübungen für zu Hause

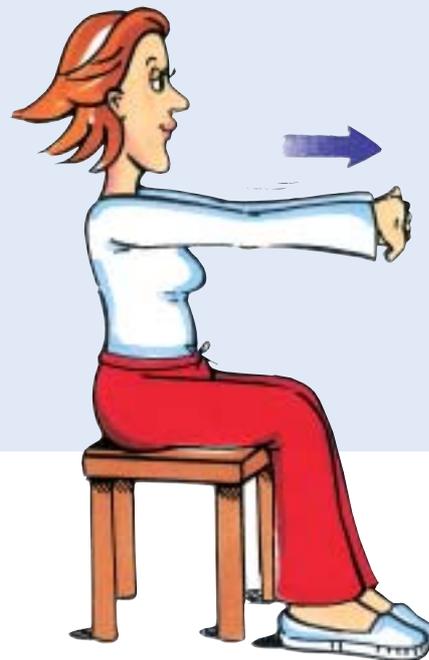
Tägliches Dehnen kann Ihnen helfen, beweglich zu bleiben, weil es verhindert, dass Muskeln und Gelenke steif werden.

Wie geht´s?

- Nehmen Sie behutsam die Dehnposition ein und konzentrieren Sie sich auf den entsprechenden Muskel.
- Dehnen Sie so, dass Sie ein angenehmes Ziehen (keinen Schmerz) spüren. Halten Sie die Position ca. 10 bis 20 Sekunden. Das Gefühl der Dehnung sollte dabei schwächer werden, wenn nicht, lassen Sie die Dehnung etwas nach.
- Wenn Sie möchten, können Sie die Übungen bis zu 3mal hintereinander machen.

Rücken / Schulter

- Sitzen Sie aufrecht.
- Verschränken Sie die Hände.
- Handflächen zeigen nach vorne.
- Schieben Sie die Hände nach vorne.
- Halten Sie die Position ca. 10 bis 20 Sek.



Rücken / Schulter

- Sitzen Sie aufrecht.
- Halten Sie den Kopf gerade und richten Sie den Blick nach vorne.
- Nehmen Sie die Hände über den Kopf und schieben Sie sie nach oben. Handflächen zeigen nach oben.
- Halten Sie diese Position ca. 10 bis 20 Sek.

3



Rumpf

- Sitzen Sie aufrecht.
- Nehmen Sie die Hände über dem Kopf zusammen.
- Neigen Sie sich langsam zur rechten Seite. Sie können dabei mit der rechten Hand die linke Hand nach rechts ziehen.
- Halten Sie diese Position ca. 10 bis 20 Sek.
- Wiederholen Sie das Gleiche zur linken Seite.

Rumpf

- Sitzen Sie aufrecht.
- Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts.
- Schauen Sie dabei über die rechte Schulter nach hinten.
- Stützen Sie sich dabei mit der rechten Hand hinter Ihrem Rücken ab.
- Halten Sie diese Position ca. 10 bis 20 Sek.
- Wiederholen Sie das Gleiche zur linken Seite.

5



Schultergürtel

4

- Sitzen Sie aufrecht.
- Verschränken Sie die Hände hinter dem Nacken.
- Ziehen Sie den linken Ellenbogen nach unten und den rechten nach oben.
- Halten Sie diese Position ca. 10 bis 20 Sek.
- Wiederholen Sie das Gleiche zur anderen Seite.

Kräftigungsübungen für zu Hause

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Muskulatur kräftigen. Dies ist wichtig, um im Alltag genügend Kraft zu haben und um Verletzungen zu vermeiden.

Wie geht´s?

- Machen Sie die Übungen langsam und konzentriert. Sie dürfen dabei keine Schmerzen haben, falls doch, hören Sie bitte mit der Übung auf.
- Machen Sie am Anfang von jeder Übung so viele Wiederholungen wie Sie können (max. 15), dann eine kleine Pause und weiter zur nächsten Übung.
- Wenn Sie nach einiger Zeit kräftiger werden, dann steigern Sie und machen je Übung 15 Wiederholungen und dies 2-3 mal hintereinander (mit Pause) und dann weiter zur nächsten Übung.

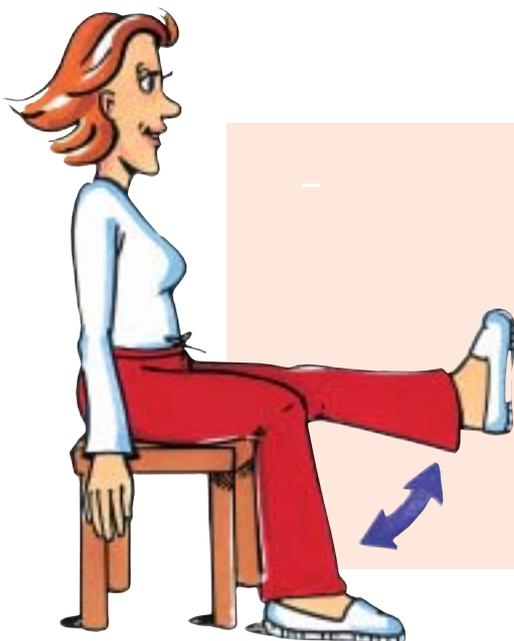
Beine

- Sitzen Sie aufrecht.
- Stellen Sie den rechten Fuß abwechselnd auf die Zehenspitzen, dann auf die Ferse.
- Machen Sie das Gleiche mit dem linken Fuß.

- Achtung: Wenn Sie das Gefühl haben, einen Krampf zu bekommen, hören Sie besser auf.



7



Beine

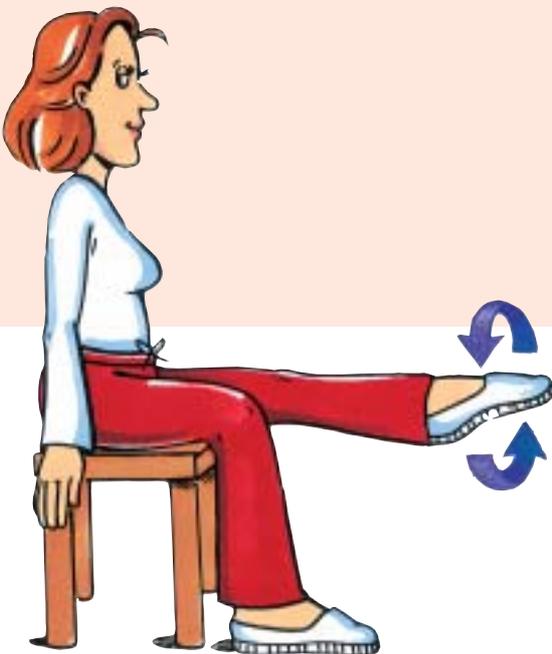
- Sitzen Sie aufrecht.
- Strecken Sie ein Bein aus und senken Sie es (ohne den Fuß auf dem Boden abzustellen) und dann heben Sie es wieder.
- Wiederholen Sie das Gleiche mit dem anderen Bein

6

Beine

8

- Sitzen Sie aufrecht.
- Strecken Sie ein Bein gerade aus.
- Lassen Sie nun Ihre Fußspitze kreisen. Erst in die eine, dann in die andere Richtung.
- Machen Sie das Gleiche mit dem anderen Bein.



Obere Rückenmuskulatur / Schultern

- Sitzen Sie aufrecht.
- Strecken Sie beide Arme nach oben, die Handflächen zeigen nach vorne.
- Führen Sie nun die Arme nach unten und dann wieder nach oben.
- Halten Sie während der gesamten Übung die Schulterblätter zusammengezogen.
- Variation: Wenn Sie während dieser Übung den Oberkörper (mit geradem Rücken!) nach vorne neigen, wird die Übung schwieriger!



10



Obere Rückenmuskulatur / Schultern

9

- Sitzen Sie aufrecht.
- Strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten.
- Führen Sie die Ellenbogen nach hinten (dabei die Schulterblätter zusammenziehen) und wieder nach vorne.



**„Mach mit“
Das Bewegungsprogramm für
Dialysepatienten**

entwickelt von:
Silke Niebergall, Dipl. Sozialpädagogin,
Trainerin für Gesundheitssport und
Entspannungsverfahren im Auftrag der
Janssen-Cilag GmbH.

Layout:
b k s - Werbeagentur GmbH, München

Druck:
Ilda-Druck, München



©Janssen-Cilag GmbH 2000

Alle Rechte, insbesondere das
Recht der Vervielfältigung und Verbrei-
tung sowie der Übersetzung in fremde
Sprachen, vorbehalten.

Achtung: die Benutzer dieses
Bewegungsprogrammes sind darüber
informiert, dass bei der Ausübung von
Sport immer gewisse Risiken bestehen.
Das Janssen-Cilag **„Mach mit“** Bewe-
gungsprogramm soll allgemeine Informa-
tionen und Hinweise zur Durchführung
eines Sportprogrammes mit Dialyse-
patienten geben. Es kann nicht das
Fachwissen und die Erfahrung von
Nephrologen und nephrologischem
Fachpflegepersonal mit den individuellen
Patienten ersetzen.

Die Benutzer dieses Materials
erkennen an, dass weder die Autoren
noch Janssen-Cilag verantwortlich sind für
Verletzungen oder Schäden, die in
Verbindung mit dem Programm oder auf
Grund der Benutzung dieses Programmes
entstehen.