

Aktywność fizyczna i rehabilitacja osób dializowanych otrzewnowo

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest istotnym elementem opieki nad pacjentami dializowanymi otrzewnowo. Regularny ruch poprawia wydolność układu krążenia, siłę mięśniową, kontrolę masy ciała oraz jakość życia. Programy rehabilitacyjne należy jednak dostosować do stanu klinicznego pacjenta, objawów towarzyszących i zaleceń zespołu nefrologiczno-pielęgniarskiego.

Korzyści z ruchu

U osób na dializie otrzewnowej obserwuje się korzyści podobne do pacjentów na hemodializie, m.in.:

- poprawa wydolności tlenowej i tolerancji wysiłku,
- wzrost siły i wytrzymałości mięśniowej,
- lepsza kontrola masy ciała i składu ciała,
- redukcja objawów depresyjnych i poprawa samopoczucia,
- zmniejszenie ryzyka upadków poprzez trening równowagi i propriocepcji.

Zasady i przeciwwskazania

Planowanie ćwiczeń u pacjentów otrzewnowo dializowanych powinno uwzględniać:

- ocenę stanu klinicznego i konsultację z lekarzem prowadzącym oraz fizjoterapeutą,
- unikanie intensywnego wysiłku przy aktywnej infekcji, w tym przy peritonitis — ćwiczenia należy wstrzymać do czasu wyleczenia,
- uwzględnienie obecności płynu w jamie otrzewnej — duże objętości mogą zwiększać ciśnienie śródbrzuszne, więc zaleca się ćwiczenia w pozycji półleżącej lub leżącej dla komfortu,
- ostrożność przy ćwiczeniach powodujących silny Valsalva (np. bardzo ciężkie dźwiganie), które mogą zaburzać drożność cewnika lub powodować dyskomfort,
- monitorowanie parametrów: tętna, ciśnienia tętniczego oraz objawów hipoglikemii u osób z cukrzycą.

Przykładowy zakres ćwiczeń

Programy powinny być indywidualizowane, zwykle obejmują:

- ćwiczenia aerobowe o niskiej do umiarkowanej intensywności (chodzenie, rowerek stacjonarny) przez 20–30 minut, 3–5 razy w tygodniu,
- ćwiczenia oporowe o niskim obciążeniu dla dużych grup mięśniowych 2–3 razy w tygodniu (gumowe taśmy, lekkie hantle),
- trening równowagi i funkcjonalny — ćwiczenia stania na jednej nodze, przysiady z podporą, ćwiczenia transferów,
- ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne wspomagające kontrolę oddechu oraz redukcję napięcia.

Ćwiczenia warto rozpoczynać od krótszych sesji i stopniowo zwiększać czas oraz intensywność, oceniając tolerancję.

Praktyczne wskazówki

- Przygotowanie: przed ćwiczeniami sprawdź stan cewnika i opatrunku; ćwicz w ubraniu zapewniającym stabilność cewnika.
- Synchronizacja z dializami: wiele osób ćwiczy między wymianami płynu lub przy mniejszej objętości płynu; decyzja powinna być indywidualna.
- Bezpieczeństwo: unikać urazów okolicy brzucha, zabezpieczać cewnik przed pociągnięciem.
- Współpraca zespołowa: współpracuj z nefrologiem, pielęgniarką dializacyjną i fizjoterapeutą w celu optymalizacji programu.

Podsumowanie

Aktywność fizyczna u osób dializowanych otrzewnowo jest bezpieczna i korzystna przy odpowiednim nadzorze i dostosowaniu programu. Fizjoterapeuta pomaga dobrać rodzaj i intensywność ćwiczeń, minimalizując ryzyko powikłań i poprawiając funkcjonowanie pacjenta w codziennym życiu.