

Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania dla osób dializowanych

Krótki przewodnik zawierający bezpieczne, łatwe do wykonania ćwiczenia oraz praktyczne wskazówki dla osób poddawanych leczeniu dializami. Ćwiczenia mają na celu poprawę krążenia, zakresu ruchu i siły mięśniowej przy minimalnym ryzyku.

Wskazówki ogólne

Przed rozpoczęciem programu skonsultuj się z nefrologiem i fizjoterapeutą. Zalecane jest dostosowanie intensywności do aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia. Ogólne zasady:

- Uzyskaj zgodę zespołu dializującego — szczególnie jeśli masz niestabilne ciśnienie, świeże powikłania sercowe lub aktywne infekcje.
- Unikaj bezpośredniego obciążania kończyny z dostępem naczyniowym (fistula/keith) — nie zakładaj uciskowych opasek ani nie podnoś ciężarów tym ramieniem przez zalecany przez zespół okres.
- Ćwicz regularnie: krótkie sesje 10–30 minut większość dni tygodnia są korzystniejsze niż sporadyczne intensywne wysiłki.
- W razie bólu ostrego, zawrotów głowy, duszności lub krwawienia przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z personelem medycznym.
- W przypadku ćwiczeń podczas dializy (intradialytic): preferowane są ćwiczenia o niskiej intensywności, np. pedałowanie ergometrem stacjonarnym; zawsze za zgodą personelu.

Przykładowy program ćwiczeń

Poniżej zestaw prostych ćwiczeń wykonywanych w pozycji siedzącej lub stojącej przy asekuracji. Wykonuj każde ćwiczenie 8–15 powtórzeń, 1–3 serie w zależności od tolerancji.

1. Ćwiczenia oddechowe

- Głębokie wdechy przeponowe: powoli wdychaj przez nos, kierując powietrze do brzucha, następnie powoli wypuszczaj powietrze ustami. 5–10 powtórzeń.
- Kontrolowane wydechy przy lekkim napięciu mięśni brzucha zwiększają wentylację i pomagają zredukować uczucie duszności.

2. Ćwiczenia na krążenie kończyn dolnych

- Pompki stóp (ankle pumps): naprzemienne zginanie i prostowanie stopy w stawie skokowym — 20-30 powtórzeń.
- Unoszenie pięt na palce (stanie na palcach) — poprawia siłę łydek i krążenie; 10-15 powtórzeń przy trzymaniu się oparcia krzesła.
- Naprzemienne unoszenie kolan w pozycji siedzącej (seated marching) — 1-2 minuty.

3. Ćwiczenia na zakres ruchu i siłę

- Ściąganie łopatek: siedząc lub stojąc, ściągnij łopatki w kierunku kręgosłupa, przytrzymaj 3-5 sekund, rozluźnij — 8-12 powtórzeń.
- Proste ćwiczenia na bark i ramię: unoszenia ramion do przodu i do boku w zakresie bez bólu; przy potrzebie użyj lekkich taśm oporowych.
- Izometryczne napinanie mięśni uda (quad sets): napnij mięsień czworogłowy uda, przytrzymaj 5-10 sekund — 8-12 powtórzeń.
- Mostek biodrowy (bridge) — poprawia siłę pośladków i stabilizację miednicy; 8-12 powtórzeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań kręgosłupa.

4. Ćwiczenia na chwyt i przedramię

- Ściskanie piłeczki rehabilitacyjnej lub gąbki: 10-15 powtórzeń — zwiększa siłę chwytu.
- Rotacje nadgarstków i zginanie/prostowanie dłoni: po 10-15 powtórzeń w każdym kierunku.

Do ćwiczeń oporowych używaj lekkich obciążeń (taśmy, lekkie hantle) i stopniowo zwiększaj obciążenie pod kontrolą fizjoterapeuty. Celuj w umiarkowane tempo wzrostu siły, aby nie przeciążyć organizmu.

Przeciwwskazania i uwagi bezpieczeństwa

- Nie ćwicz przy aktywnym krwawieniu, gorączce, niestabilnym ciśnieniu tętniczym lub w przypadku silnych dolegliwości bólowych.
- Po zakładaniu wkłuc naczyńiowych lub po zabiegach naczyńiowych stosuj się do zaleceń odnośnie unikania obciążania tej kończyny.
- Monitoruj samopoczucie: jeżeli pojawi się zawroty głowy, duszność, ból w klatce piersiowej lub znaczne osłabienie, zaprzestań ćwiczeń i zgłoś się do personelu.
- Regularne ćwiczenia mogą poprawić wydolność, kontrolę masy ciała i jakość życia, ale plan powinien być indywidualnie dopasowany.