

# Motion



# Forord

Som nyresyg har man brug for at opnå og vedligeholde al den råstyrke, der er muligt for den enkelte. Både fysisk og mentalt.

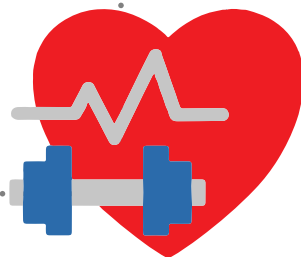
Tak til ambassadør og sygeplejerske Charlotte Agerup, overlæge Inge Eidemak og aktiv frivillig Irene Viggo.

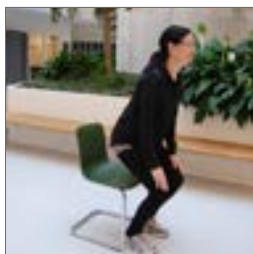
Og husk, det er aldrig for sent at begynde på personlig træning, men det er vigtigt at begynde overskueligt og øge i et tempo, man kan klare.

## Almen nytte ved træning

- Styrker blodløbet, og øger iltforsyningen til alle vitale organer.
- Forsyner hjernen med mere ilt, og frigiver endorfiner, der giver mentalt overskud og virker smertelindrende.
- Styrker knoglernes opbygning ved belastning/træning.
- Øger nedbrydningen af affaldsstoffer.
- Styrker musklerne, og øger balancen.
- Fordøjelsen glider bedre.

Læs mere på [nyre.dk/motion](http://nyre.dk/motion)





Idéer til øvelser s. 4



Træning og hæmodialyse s. 11



Motion er gavnligt s. 14

## INDHOLD

- 4 **Idéer til øvelser**
- 4 **Styrketræning af lårmuskler**
- 6 **Styrketræning af mave- og rygmuskler**
- 8 **Styrketræning af brystmuskulatur**
- 8 **Styrketræning af overarme**
- 10 **Træning og P-dialyse**
- 11 **Træning og hæmodialyse**
- 12 **I gang efter transplantationen**
- 13 **Sådan kommer du i gang**
- 14 **Motion har mange gavnlige effekter**
- 15 **Generelle anbefalinger til motion**

# Idéer til øvelser

Der er mange muligheder for at træne kroppen derhjemme. Er behovet generel styrketræning, er det en god tommelfingerregel at træne kroppens store muskelgrupper. Det vil sige, at fokus rettes mod træning af lår, mave, ryg, bryst og overarme.

Træningseffekten hænger sammen med den belastning, du træner med og hvor mange gentagelser, du laver af hver øvelse. Overordnet kan man sige, at styrketræning er mest effektiv, når du maksimalt kan lave 15 repetitioner af en given øvelse, før du bliver træt. Kan du gennemføre en øvelse mere end 15 gange, bør du derfor overveje, om du kan gøre øvelsen sværere ved eksempelvis at øge belastningen.

Husk at drikke vand under træningen, naturligvis under hensyn til dine evt. væskerestriktioner.

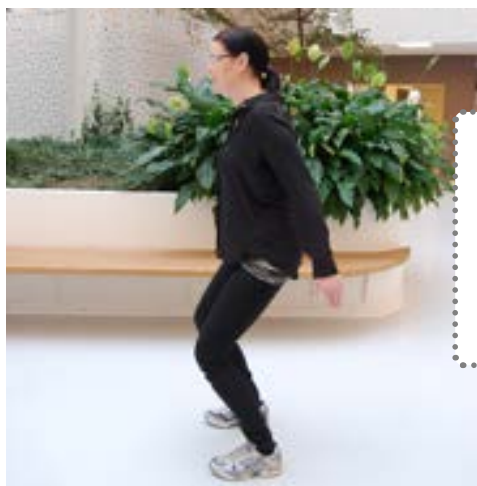
## Styrketræning af lårmuskler

**Øvelse 1:** Sætte/rejse sig fra en stol. Jo lavere stolen er, jo hårdere vil øvelsen være. Også kaldet "Indikatorøvelsen" fordi man kan se, hvor stærk man er. Øvelsen er vigtig for balance og bevægelse.





**Øvelse 2:** Sid på en stol og skiftevis stræk/bøj knæene.



**Øvelse 3:** Knæbøjninger m/u vægt eller fyldt vandflaske i hænderne. Stå med god afstand mellem fødderne. Lav en knæbøjning mens ryggen holdes ret. Gå max. ned til 90 graders bøjning i knæene.

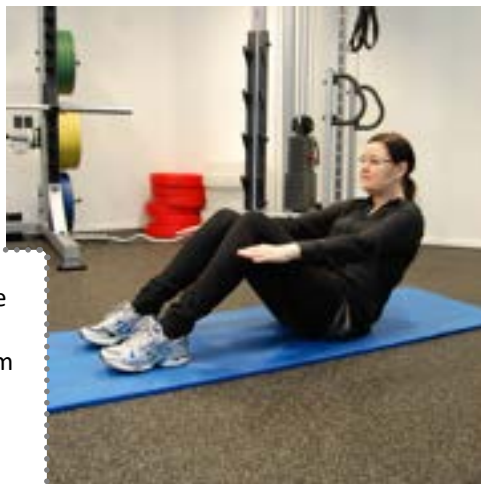
**Øvelse 4:** Gå på trapper eller træd op/ned fra et trin gentagne gange. Brug det nederste trin på en trappe. Brug evt. gelænderet, hvis du har problemer med balancen. Træd op med begge fødder på trinnet gentagne gange. Tempoet kan afpasses efter behov.



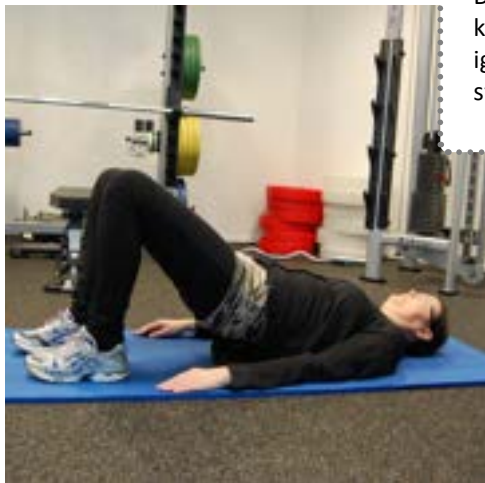
## Styrketræning af mave- og rygmuskler

Styrken i mave- og rygmuskler har stor betydning for din kropsholdning. Tænker du på din kropsholdning, når du træner, vil du automatisk træne både dine ryg- og mavemuskler i et vist omfang. Det er derudover en god idé at træne dem specifikt.

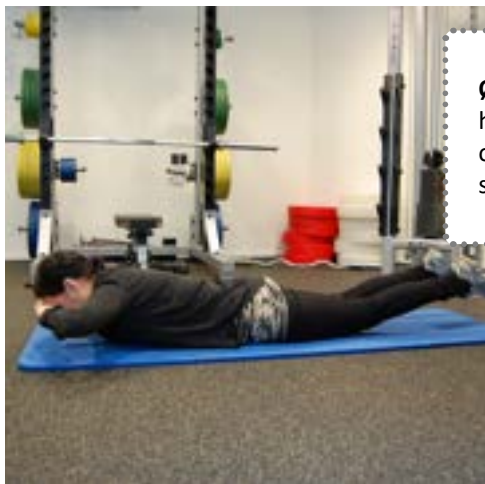
**Øvelse 5:** Lig på ryggen med knæene bøje. Løft hoved og skuldre fri af underlaget, mens armene peger frem mod knæene. Armene kan lægges bag hovedet til støtte. For at træne de skrå mavemuskler, løftes skråt mod modsatte knæ til både venstre og højre side.



**Øvelse 6:** Lig på ryggen. Løft bækkenet så højt du kan og hold stillingen. Du kan evt. vippe lidt op og ned, så kramper du ikke så let. Og sænk ned igen efter det antal sekunder, du har styrke til.



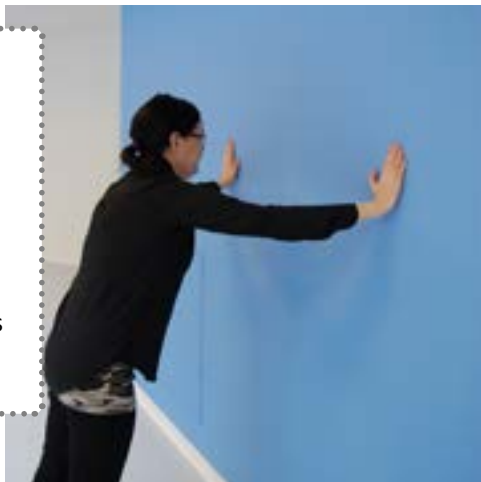
**Øvelse 7:** Lig på maven. Læg hænderne under panden og løft overkroppen. Løft evt. strakte ben samtidig.



# Styrketræning af brystmuskulatur

**Øvelse 8:** Lav armbøjninger ved enten at ligge på maven eller ved at stå op mod en væg.

Bred afstand mellem hænderne træner primært brystmuskulaturen, mindre afstand mellem hænderne træner primært overarmens strækemuskel. Ved begge stillinger holdes ryggen ret under udførelsen.

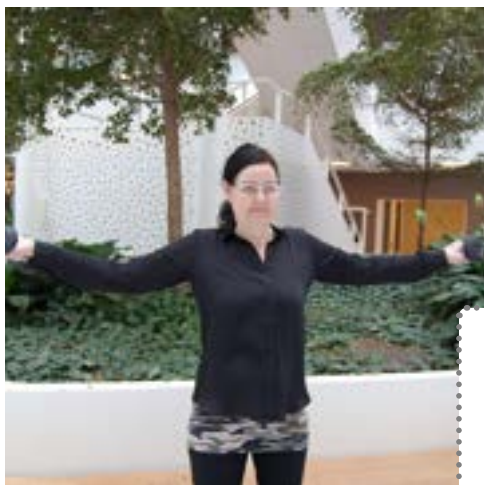


# Styrketræning af overarme

**Øvelse 9:** Ved brug af håndvægte mod loftet. Løft vægtene til skuldrene og videre op mod loftet i strakte arme. Giver øvelsen smerter i skuldrene, skal øvelsen stoppe straks.







**Øvelse 10:** Ved brug af håndvægte til siden. Vægtene løftes fra kroppen og ud til siden til omkring skulderhøjde. Giver øvelsen smerter i skuldrene, skal øvelsen stoppes straks.



**Øvelse 11:** Armbøjninger som vist under brystmuskulatur, men med mindre afstand mellem hænderne.

# Træning og P-dialyse

Er du nyresyg og afhængig af P-dialyse, er det vigtigt, at du holder dine mavemuskler stærke. Det skyldes, at mavemusklene i løbet af dagen udsættes for et stort pres i forbindelse med den øgede væskemængde i bughulen, som kan være med til at gøre musklerne svage. Gennem træning af mavemusklene bibeholder du styrke og spændstighed i musklerne.

Desuden er gåture, stavgang og vejrtrækningsøvelser meget nyttige. Det er bedst at træne bugmusklene og vejrtrækning uden dialysevæske i maven, så der er plads til dybe vejrtrækninger og muskelarbejdet. Dog må du finde en balance hvor du ikke generes af ”stik” fra P-kateteret.

Omkring 6 måneder efter kateteret er lagt, kan du træne i vand. Dog efter godkendelse fra læge eller sygeplejerske. Du kan anvende en stomiforbinding til kateteret.

Det eneste tidspunkt, hvor øvelser for mavemuskulaturen ikke er tilladt, er, når du netop har fået indopereret p-kateter. Er dette tilfældet, skal du være opmærksom på, at du i 6-8 uger efter operationen ikke må træne dine mavemuskler og endvidere skal undgå al træk på muskulaturen omkring operationsarret.

Har du spørgsmål til, hvad du må/ikke må, kan du henvende dig til personalet på det sygehus, hvor du er blevet opereret.

Maveøvelser er gode, hvis du er i P-dialyse.



# Træning og hæmodialyse



Har du lige fået anlagt din fistel, skal du i 14 dage herefter undgå at belaste armen, da såret omkring fistelen skal have tid til at hele. Herefter er der generelt ingen restriktioner på, hvor meget du må belaste din fistelarm, når du ikke er i dialyse.

Det eneste, der kan skade fistelen, er kraftige stød i underarmen, som kan komme ved fx at bruge en hammer. Umiddelbart efter dialysen skal du desuden give indstiksstedet i armen tid til at trække sig sammen.

Går du i hæmodialyse flere gange om ugen, er der mange timer til rådighed, både i selve dialysen og evt. ventetid før og efter. Den tid

kan du bruge på træning. Du kan få hjælp/ inspiration af sygeplejerske eller fysioterapeut til et personligt træningsprogram.

Mens du er i dialyse, skal din fistelarm holdes nogenlunde i ro, men der er flere muligheder for at lave øvelser, hvor armen er i ro. Afhængigt af hvor mobil du er, mens du er i dialyse, vil det være muligt at lave øvelser i sengen, at cykle på en sengecykel eller motionscykel, som kan stå ved siden af sengen.

Spørg personalet hvad der er af muligheder, på din afdeling.

# I gang efter transplantationen



Efter transplantation skal du helst ud af sengen samme dag. Mange af kroppens naturlige funktioner stimuleres og holdes i gang af dagligdagens bevægelser, men sløves og kan ligefrem gå i stå efter en operation. Musklerne svækkes med 3-4 % for hver dag, du ligger i sengen, og det tager 2-6 gange så lang tid at træne musklerne op igen.

Derudover har adskillige undersøgelser vist, at tidlig mobilisering forebygger komplikationer som lungebetændelse og blodpropper og fremmer sårhelingen. De fleste synes ikke, det er vildt sjovt at skulle ud af sengen de første to dage, hvor der er sårsmertter og måske kvalme og utilpashed.

3. dag vender det som regel og bliver nemmere, og herefter er der hastig fremgang.

4. dag kan man typisk gå omkring på afdelingen uden hjælp, og 5. eller 6. dag klarer de fleste at gå på trapper og måske en lille udenørs gåtur. Enkelte udskrives på 6. dag, men de fleste udskrives efter 1-1½ uge. Når det nu vender på 3. dagen, kunne man måske få den tanke, at mobiliseringen først skulle starte her. Dog siger erfaringer, at uanset hvilken dag man starter, så er smerterne stort set de samme første gang, man skal ud af sengen.

Det er helt klart erfaringen, at jo før du kommer i gang med at bevæge dig rundt, des hurtigere aftager smerterne. Måske skyldes det, at bevægelse er med til at øge kroppens egen produktion af smertestillende medicin.

# Sådan kommer du i gang

For at komme i gang med motion, og ikke mindst blive ved med at motionere, er den rigtige motivation vigtig. At have en ven eller veninde at motionere sammen med er én måde. En anden mulighed er at lave en træningsdagbog, hvor du skriver ned, hvad du har lavet hvornår og på den måde holder dig forpligtet til at fortsætte.

Det er vigtigt, at du finder en eller flere træningsmuligheder, som du godt kan lide at beskæftige dig med og som giver dig succesoplevelser. Endvidere skal du naturligvis finde en motionsform, som passer netop dig. Her skal du tænke på din nuværende fysiske tilstand, hvad der passer ind i din hverdag og ikke mindst finde frem til, hvad der kan motivere dig til at være – og forblive – fysisk aktiv.

Har du eksempelvis problemer med ledsmerter i dine knæ, er det vigtigt, at du dyrker en motionsform, hvor du ikke belaster dine knæ for meget, men samtidig træner musklerne omkring knæet. Det kan være cykling eller svømning.

Har du derimod brug for at genvinde mere styrke i dine muskler, kan du fokusere på styrketræning enten hjemme eller i et motionscenter. Der findes mange muligheder for at styrketræne derhjemme med få eller ingen træningsredskaber. Du kan finde inspiration her i pjecen og/eller udskifte håndvægte

med elastikker eller omvendt. Håndvægte kan nemt fremstilles vha. en plastflaske med enten ris, vand eller lignende.

Er det derimod din kondition, som skal blive bedre, handler det om at dyrke motion, hvor du bliver forpustet. Dvs. at du skal træne med en belastning, så du opnår at blive netop så forpustet, at det ikke er muligt at holde en samtale i gang. Det er et nemt mål for, hvornår man træner sin kondition.

Husligt arbejde og havearbejde er også motion. Overordnet set anbefales som minimum 30 minutters moderat aktivitet dagligt. Disse 30 minutter kan deles op i kortere intervaller i løbet af dagen helt ned til få minutters varighed per aktivitet. Det er derfor, det kan betale sig at tage trappen frem for elevatoren, stå af bussen et stop før normalt og gå resten af vejen hjem eller cykle ned til indkøb frem for at tage bilen.

Hver for sig er det små ændringer i hverdagen, som samlet set vil kunne give en god effekt på nogle af de risikofaktorer, der følger med at have en kronisk nyresygdom og en mulig inaktiv livsstil.

Har du spørgsmål omkring hvilken træningsform, der vil være god for netop dig, så henvend dig til din læge eller til personalet på det sygehus, hvor du er tilknyttet.

# Motion har mange gavnlige effekter



Har du aftagende nyrefunktion, er det vigtigt, at du holder dig i form og styrker dine muskler, da nyresygdom kan reducere din muskelmasse. Er du i dialyse, så kan regelmæssig motion forbedre dit funktionsniveau, give dig mere energi i hverdagen og mindske smerter i muskler og led. Er du nyretransplanteret, kan du med motion forebygge udviklingen af flere forskellige sygdomme, der relaterer sig til nyresygdom.

Motion er helt generelt vigtigt i forhold til at behandle og forebygge en lang række sygdomme, herunder nyresygdom og relaterede sygdomme. Studier viser, at motion derud-

over kan have positive indvirkninger på din kognition, fx din hukommelse og koncentrationsevne, som mange nyresyge allerede tidligt i sygdomsforløbet kan få problemer med.

Men der er også andre gavnlige effekter af fysisk aktivitet. Udover de positive indvirkninger på kroppen, så viser studier nemlig, at motion forbedrer folks humør og livskvalitet. Og er du ramt af træthed og dårlig søvn, så kan motion give dig mere energi og faktisk betyde, at du sover bedre om natten.

# Generelle anbefalinger til motion

## Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til voksne (18-64 år):

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige, kortvarige dagligdags-aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.

Udover selve motionen er det også vigtigt, at man ikke sidder stille i for lange perioder i løbet af dagen. Er du stillesiddende i lang tid ad gangen, er du i højere risiko for at udvikle eller forværre sygdomme som diabetes, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol. Det er derfor en god ide at bryde lange stillesiddende perioder med at rejse dig op og bevæge dig.

## Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til ældre +65 år:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag, hvor du bliver forpustet
- Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen
- Træn din balance og bevægelighed mindst tre gange om ugen
- Begræns den tid, du sidder stille

Med alderen stiger risikoen for, at man mister sin funktionsevne og ikke længere kan klare hverdagen selv. Derfor er det særligt vigtigt for ældre at vedligeholde kroppens bevægelighed, kondition og balanceevne og så vidt muligt bevare kroppens muskelmasse og muskelstyrke.

Læs mere om Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger til alle aldersgrupper på [sst.dk](http://sst.dk).



HUSK, at den  
bedste træning er den,  
der bliver til noget!

Nyreforeningen  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
Telefon: 43 52 42 52  
E-mail: mail@nyre.dk  
www.nyre.dk

Bliv medlem af Nyreforeningen og få adgang til en lang række fordele. Meld dig ind på vores hjemmeside eller ring til os og hør nærmere.

Scan QR-koden og kom hurtigt til vores hjemmeside, hvor du kan læse mere om motion.

