

# Motion



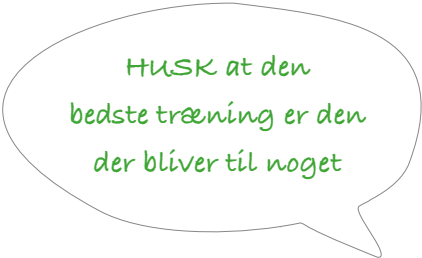
# Forord

Som nyrepatient har man brug for at opnå og vedligeholde al den råstyrke, der er muligt for den enkelte. Det være sig fysisk og mentalt.

Det er aldrig for sent at starte på personlig træning.

Det er vigtigt at starte overskueligt og øge i et tempo man kan klare.

Tak til ambassadør og sygeplejerske Charlotte Agerup, motionisterne i hæmodialyse Peter og Jørgen, overlæge Inge Eidemak og aktiv frivillig Irene Viggo.



HUSK at den bedste træning er den der bliver til noget

## Almen nytte ved træning

- Knoglernes opbygning styrkes ved belastning/træning.
- Musklerne styrkes og balancen øges.
- Blodmløbet styrkes, iltforsyningen til alle vitale organer øges.
- Hjernen forsynes med mere ilt, frigiver endorfiner. Der giver mentalt overskud og virker smertelindrende.
- Fordøjelsen glider bedre.
- Stofskiftet og nedbrydning af affaldsstoffer øges.

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



Idéer til øvelser s. 4



Derfor dyrker jeg motion s. 12



Efter transplantation s. 15

# INDHOLD

- 4 **Idéer til øvelser**
- 4 **Styrketræning af lårmuskler**
- 6 **Styrketræning af mave og rygmuskler**
- 8 **Styrketræning af brystmuskulatur**
- 8 **Styrketræning af overarme**
- 10 **Sådan kommer du i gang**
- 11 **Træning og P-dialyse**
- 12 **Derfor dyrker jeg motion**
- 13 **Jeg vil øge kondition og muskler**
- 14 **Træning og hæmodialyse**
- 15 **I gang efter transplantationen**

# Idéer til øvelser

Der er mange muligheder for at træne kroppen derhjemme. Er behovet generel styrketræning, er 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 der maksimalt kan laves 15 repetitioner af en given øvelse, før man bliver træt. Kan en øvelse gennemføres mere end 15 gange, kan man derfor overveje, om man kan gøre øvelsen sværere ved eksempelvis at øge belastningen.

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

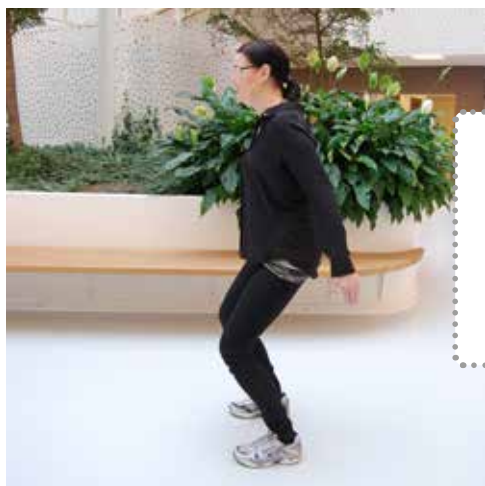
## Styrketræning af lårmuskler

**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 gr. bøjning i knæene

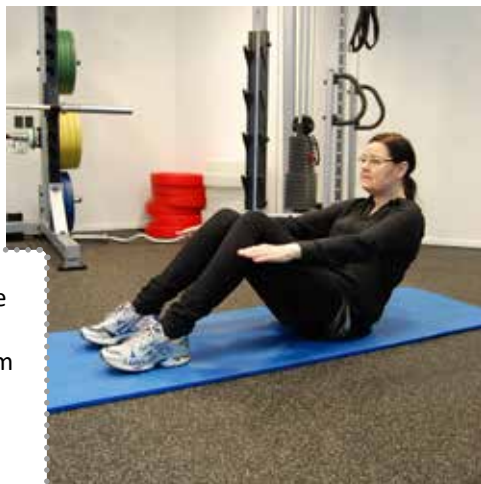
**Øvelse 4:** Gå på trapper eller træd op/ned fra et trin gentagne gange. Brug det nederste trin på en trappe. Brug evt. gelænderet, hvis du har problemer med balancen. Træd op med begge fødder på trinnet gentagne gange. Tempoet kan afpasses efter behov.



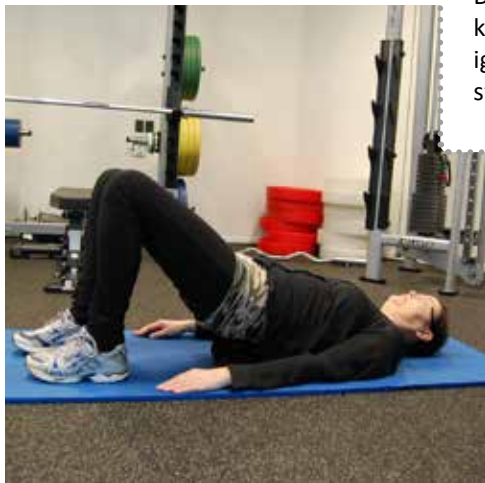
## Styrketræning af mave og rygmuskler

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

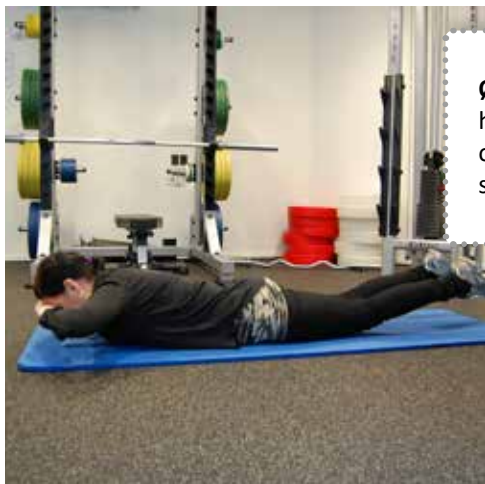
**Øvelse 5:** Lig på ryggen med knæene bøje. Løft hoved og skulder fri af underlaget, mens armene peger frem mod knæene. Armene kan lægges bag hovedet til støtte. For at træne de skrå mavemuskler, løftes skråt mod modsatte knæ til både venstre og højre side.



**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 strække-muskel. Ved begge udgangsstillinger 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.

# Sådan kommer du i gang

For at komme i gang med motion, og ikke mindst blive ved med at motionere, er den rigtige motivation meget 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 naturligtvis finde en motionsform, som passer netop dig. Her skal du tænke på din nuværende fysiske tilstand, hvad der kan passe 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 lign.

Er det derimod din kondition, som skal bedres, 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 er som følge af 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 sygehuset, hvis du har tilknytning dertil.

# Træning og P-dialyse

Er du nyresyg og afhængig af P-dialyse, er det vigtigt, at du holder dine mavemusklers styrke. Det skyldes, at mavemusklerne 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 mavemusklerne bibeholder du styrke og spændstighed i musklerne.

Desuden er gåture, stavgang og vejrtrækningsøvelser meget nyttige. Det er bedst at træne bugmusklerne 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.

Ca. 6 mdr. 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-kateteret. Er dette tilfældet, skal du være opmærksom på, at du i 6-8 uger efter operationen ikke må træne dine mavemusklers 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.



# Derfor dyrker jeg motion

Af Peter Mortensen, Horsens



Jeg er 80 år og startede i P-dialyse for 7 år siden. De sidste 4 år har jeg været i hæmodialyse.

Tidligere har jeg været landmand og har i den forbindelse altid fået megen motion i min hverdag. Efter opstart af hæmodialyse svandt mine kræfter ind, og vi flyttede derfor fra gården til et lille hus med have. Jeg passer stadig hus og have, så godt jeg kan med hjælp fra min hustru: slår græs, klipper hæk og skovler sne, når der er brug for det, og på den måde får jeg min daglige motion.

Jeg startede med at ”stolecykle” i dialysen for et par måneder siden, og nu cykler jeg ca. en time under hver dialyse.

Jeg bliver godt tilpas af at cykle. Det har også reduceret mine kramper i benene. Før jeg begyndte at cykle, kunne jeg godt have natlige kramper, det har jeg ikke mere. Min kone siger også, at jeg ikke slæber så meget på mine fødder mere.

Jeg oplever også, at jeg kan gå længere distancer af gangen. Sidst vi var på tur, kunne jeg gå et par kilometer.

Jeg kan varmt anbefale at senge- eller stole-cykle.

# Jeg vil øge kondition og muskler

Af Jørgen Christiansen, Horsens



Jeg er 54 år og har været i hæmodialyse i 12 år. Jeg har p.g.a diabetes været blind i 25 år. Da jeg blev blind, mistede jeg mit arbejde og muligheden for at køre bil. I stedet begyndte jeg at gå lange ture (10-15 km) og cykle tandem.

Efter mange år i dialyse er mine kræfter blevet mindre, men jeg er stadig meget glad for at gå ture. Jeg går tur ca. hver anden dag, enten med min ledsager fra kommunen eller med en ven. Vi går i ca. 1 time.

Jeg startede med at sengecykle i dialysen for en måned siden. Jeg blev opfordret til at cykle af en sygeplejerske og nu cykler jeg ca. en time tre gange om ugen. Jeg synes det er

rart at have mulighed for at lave noget fysisk, mens jeg er i dialyse, så går tiden lidt hurtigere. Men det er vigtigt at personalet motiverer mig og holder mig fast i at motionere.

Jeg vil gerne øge min kondition og styrke mine benmuskler og det oplever jeg, at sengecyklings hjælper mig med. Når jeg cykler giver det varme i kroppen og sved på panden :-)

# 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 f.eks. 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 sårsmarter og måske kvalme og utilpashed.

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

4. dag kan man gå omkring på afdelingen uden hjælp, og 5. eller 6. dag klarer de fleste at gå på trapper og måske en lille uden-dørs gåtur. Enkelte udskrives 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 fra tidligere, 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.





Nyreforeningen  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
Telefon: 43 52 42 52  
E-mail: [mail@nyre.dk](mailto:mail@nyre.dk)  
[www.nyre.dk](http://www.nyre.dk)

Bliv medlem af Nyreforeningen og få en masse fordele.  
Læs mere og meld dig ind på vores hjemmeside eller  
ved at ringe til os.