

Träning vid njursvikt

I samband med njursvikt är det vanligt med minskning av muskelmassa så därför är styrketräning något mer prioriterat än konditionsträning. Det är viktigt att träna kroppen regelbundet för att få effekt av träningen.

Rekommendation för fysisk aktivitet (all aktivitet där du använder kroppen, minst 10 min i följd) och träning (planerade, strukturerade och upprepade rörelser, med syfte att förbättra fysisk funktion)

- Minska stillasittande tid; res dig minst varje 1 timma.
- Vardagsmotion/fysisk aktivitet; Rör på dig i minst en halvtimme varje dag. Alla aktiviteter som utförs i minst 10 minuter i följd räknas in, t. ex städning, gå i trappa, trädgårdsarbete och liknande.
- Fysisk träning; Träna längre pass med sammanhängande träning 2–3 ggr/vecka, dessa bör innefatta både kondition(pulsökande) och – muskelstärkandeträning.

Vid styrketräning skall belastningen vara medelhög, så att man klarar att utföra 8–10 upprepningar av övningen i följd, klarar man fler så bör belastningen (vikten) ökas. Upprepa övningen 1–3 omgångar.

Vid konditionsträning bör man känna att pulsen ökar, oftast märker man att man blir andfådd och varm i kroppen. Börja med 10 min i lugnare tempo för att värma upp och öka sedan intensiteten. Man kan ta hjälp av nedan stående skala för att skatta ansträngning, under passet bör man komma upp till 13–15 på skalan för att få god effekt av konditionsträningen.

- 6 Ingen ansträngning
- 7 Extremt lätt
- 8
- 9 Mycket lätt
- 10
- 11 Lätt
- 12
- 13 Något ansträngande
- 14
- 15 Ansträngande
- 16
- 17 Mycket ansträngande
- 18
- 19 Extremt ansträngande
- 20 Maximal ansträngning

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Lena Hassinen, (lenha63), Fysioterapeut

Granskad av: Lena Hassinen, (lenha63), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-178

Version: 4.0

Giltig från: 2025-02-18

Giltig till: 2027-02-18