

Fysisk aktivitet vid CAPD

Om sjukdomen

Det finns flera kroppsliga funktioner som påverkas vid njursvikt, till exempel musklerna och konditionen.

Vid dialysstart finns det stora risker att förlora upp till 50 % av muskelmassa och fysisk arbetsförmåga, detta kan man motverka genom att träna.

Du kan träna med eller utan vätska i buken, men vanligen rekommenderas att vara tom framförallt vid tyngre träning då vätskan är belastande för bäckenbotten.

Behandling

Träningsrekommendationer vid njursvikt

- Vardagsmotion minst 150 min/vecka, måttlig intensitet. *samt*
- Träning sammanhängande 60 min minst 2 ggn/v, måttlig till hög intensitet.

Speciellt viktigt för dig med PD-behandling.

Andningsträning

Vid byte av dialysvätska, passa på att dra några djupa andetag för att ventilerar lungorna, då lungorna har mindre utrymme då du har dialysvätska i buken.

Bukmuskler

Med dialysvätska i buken töjs dina bukmuskler ut, för att bibehålla spänsten kan man utföra bukmuskelträning i samband med påsbyte.

Hållning

Tyngdpunkten förskjuts när du har vätska i buken och detta medför en risk att hållningen förändras, vilket kan leda till ryggbesvär. Därför är det bra att med spegel kontrollera sin hållning med jämna mellanrum, sträck på ryggen, undvik att luta dig bakåt för att kompensera den ökade vikten.

Uppföljning

CAPD-sköterska skickar en remiss.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Tfn: Borås 033-616 12 79

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

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: SAS9630-14576379-93

Version: 6.0

Giltig från: 2025-02-14

Giltig till: 2027-02-14