

BEWEGUNG UND SPORT IN PRÄVENTION, THERAPIE UND REHABILITATION

WIE KANN DAS TRAINING DOSIERT WERDEN?

Zu Beginn des Trainings kann schon mit relativ kurzen Übungseinheiten ein Leistungszuwachs erreicht werden. Mit zunehmender Fitness muss die Intensität und Dauer des Trainings stufenweise gesteigert werden, damit das Training wirksam bleibt.

- **Ein Ausdauertraining** kann mit 10 Minuten Gehen begonnen werden. Die Dauer der Aktivität sollte schrittweise auf mindestens 30 Minuten gesteigert und 2 bis 3-mal wöchentlich durchgeführt werden. Vom einfachen Gehen kann über schnelles Gehen zum Walken oder langsamen Joggen übergegangen werden.
- **Einfache Kraftübungen** können anfangs z. B. 5-mal wiederholt werden. Dann kann die Wiederholungszahl auf 10- 12 gesteigert werden. Nach einer kurzen Pause können dann 10- 12 weitere Wiederholungen der gleichen Übung durchgeführt werden. Zur weiteren Steigerung der Übungsintensität können schwerere Gewichte benutzt und/oder neue, schwierigere Übungen angefangen werden.

Die Intensität des Trainings sollte sich nach Ihrem individuellen Gesundheitszustand richten. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

WORAUF MUSS ICH BEIM TRAINING ACHTEN?

Sie sollten sich während jeder körperlichen Aktivität wohl fühlen. Nutzen Sie die eigenen Empfindungen als Anhaltspunkte, um das richtige Maß der Belastung einzuhalten:

- **Befinden:** keine Erschöpfung, keine Schmerzen oder Übelkeit
- **Atmung:** „Laufen ohne zu Schnaufen“: regelmäßig, keine Atemnot oder Pressatmung
- **Schwitzen:** nicht übermäßig stark
- **Hautfarbe:** keine übermäßige Blässe oder Hautrötung
- **Selbsteinschätzung:** Die Übungen sollen als „etwas anstrengend“ empfunden werden. In der Aufwärmphase und beim Ausklang sollten die Übungen als „leicht“ empfunden werden.

WELCHE ANGEBOTE GIBT ES FÜR CHRONISCH NIERENKRANKE?

Sportangebote für Nierenkranke gibt es im Rahmen von Gesundheitssportvereinen und in Gruppen des Behindertensportverbandes. Die Teilnahme an anerkannten Rehabilitationssportangeboten wird auf ärztliche Verordnung für eine begrenzte Zahl von Übungsstunden durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziert. Vereine bzw. Fitnessstudios müssen ein bestimmtes Qualitätssiegel vorweisen, damit die Leistung bei der Krankenkasse abgerechnet werden kann.

SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE WÄHREND DER HÄMODIALYSE

Für Dialysepatienten ist ein individuell angepasstes, ärztlich überwacht Training entwickelt worden, das während der Hämodialyse durchgeführt wird. Es wird vom Arzt verordnet und für jeden Patienten individuell dosiert und kontrolliert. Schwerpunkte sind ein Ausdauertraining auf dem Bett-Fahrradergometer in halb-sitzender Position und ein dynamisches Krafttraining von je 30 Minuten Dauer. Das Krafttraining umfasst acht Übungen für die großen Muskelgruppen (Arme und

Beine, Rücken, Bauch). Besonders bei älteren Patienten oder Neueinsteigern werden in der Aufwärmphase auch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Flexibilität) und der Koordination bzw. zur Sturzprophylaxe gemacht.

Das Training findet immer in der zweiten oder dritten Stunde der jeweiligen Dialysesitzung statt. Denn dann ist der Flüssigkeitsentzug noch nicht zu fortgeschritten, während die Kaliumwerte sich bereits normalisiert haben und die Übersäuerung schon teilweise ausgeglichen ist.

Diese Sporttherapie eignet sich auch für körperlich stark beeinträchtigte Patienten, die Bewegungsangebote außerhalb der Dialyse nicht wahrnehmen (können). Es kann entscheidend zur Stabilisierung des Gesundheitszustands und zum Erhalt der Selbständigkeit und Mobilität im Alltag beitragen sowie das Risiko der Pflegebedürftigkeit vermindern. Sport an Dialyse steigert die Entgiftung.

ERNÄHRUNG UND TRAINING

Für Dialysepatienten ist eine angemessene, eiweißreiche Ernährung wichtig. Wenn eine Zusatzernährung verordnet wurde, hilft die Sporttherapie, dass die gegebenen Nährstoffe sinnvoll in den Aufbau von Muskulatur fließen und nicht als Fett gespeichert werden.

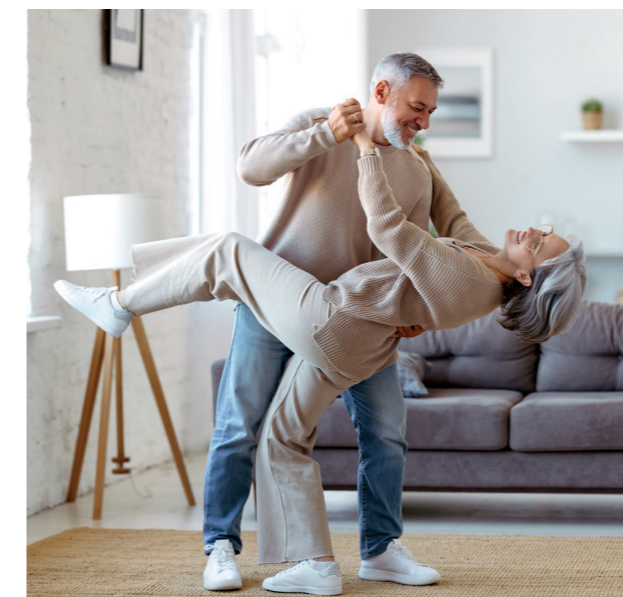
KANN JEDER CHRONISCH NIERENKRANKE KÖRPERLICH AKTIV WERDEN UND TRAINIEREN?

- Nicht chronisch Nierenkranke in den Stadien 1-4
- Hämodialyse-Patienten
- Peritonealdialyse-Patienten
- Nierentransplantierte Patienten

Schon vor dem Eintritt einer Dialysepflichtigkeit ist es sinnvoll, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu festigen. Je früher und je regelmäßiger, desto wirksamer ist das Training. Während der Hämodialyse kann damit zusätzlich die Dialyse-Effektivität gesteigert werden. Durch die Nierentransplantation verbessert sich die Leistungsfähigkeit, erreicht jedoch in der Regel nicht den Stand von gleichaltrigen Gesunden; deshalb ist auch hier ein Training zu empfehlen. Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten, welche Möglichkeiten in Ihrem persönlichen Fall für Sie in Frage kommen.

WERDEN SIE AKTIV!

Integrieren Sie jeden Tag eine Extradosis Bewegung in Ihren Alltag. Nehmen Sie sich Zeit für einen kleinen Spaziergang, benutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs oder machen Sie kleine Übungen für die Beweglichkeit ihrer Gelenke vor dem Fernseher. Es muss nicht immer sportliches Training sein – jeder Schritt bringt Sie Ihrem Ziel näher!



Waren die Informationen für Sie hilfreich? Mit Ihrer Spende sichern Sie unsere Arbeit langfristig. Jeder Beitrag zählt!

BANKVERBINDUNG

Spendenkonto Deutsche Nierenstiftung
Volksbank Darmstadt-Süd Hessen eG
IBAN: DE46 5089 0000 0005 2007 09
BIC: GENODEF1VBD

KONTAKT

Deutsche Nierenstiftung
Geschäftsstelle
Grafenstraße 13
64283 Darmstadt

Fon 06151-78074-0
Fax 06151-78074-29
info@nierenstiftung.de



www.nierenstiftung.de
www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung

Die Herstellung dieser Informationsbroschüre wurde mit finanziellen Mitteln der Deutschen Gesellschaft Rehabilitations-sport für chronisch Nierenkranke e.V. unterstützt. Die Inhalte dieser Veröffentlichung wurden unabhängig und nach bestem Wissen sowie frei von inhaltlicher Einflussnahme erstellt.



Deutsche Gesellschaft Rehabilitations-sport
für chronisch Nierenkranke e.V.

Bewegung und Sport in Prävention, Therapie und Rehabilitation

Eine Nierenerkrankung führt dazu, dass man sich im eigenen Körper nicht immer wohl fühlt. Häufig leiden Betroffene an einem Mangel an Ausdauer und Kraft. Das richtige Maß an Bewegung hilft, das eigene Wohlbefinden zu stärken und ergänzt sinnvoll die medizinische Behandlung.

DIE FOLGEN DER CHRONISCHEN NIERENERKRANKUNG

Der Verlust der Nierenfunktion führt im Krankheitsverlauf zu einer Leistungsminderung, rascher Ermüdbarkeit und einer spürbaren Beeinträchtigung des Wohlbefindens. Zusätzliche Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen tragen zur Abnahme der Leistungsfähigkeit bei. Je nach Stadium 1 bis 5 der Erkrankung erleben Nierenpatienten neben mangelnder Ausdauer und Kraft weitere körperliche Beschwerden wie Muskelkrämpfe oder Knochenschmerzen. Diese gesundheitlichen Einschränkungen lassen den Alltag nur noch mühsam bewältigen. Das führt zu mangelndem Lebensmut und schwachem Selbstvertrauen. Nicht zuletzt leiden darunter auch die sozialen Kontakte.

BEWEGUNG – KÖRPERLICHE AKTIVITÄT – SPORTLICHES TRAINING

Um die Belastungen und Anforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen, wird ein gewisses Maß an Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Aktivität) benötigt. Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität als Teil eines gesunden Lebensstils haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und damit auf die körperlichen und geistigen Fähigkeiten jedes Menschen. Dabei geht es nicht um Sport mit Wettkampfcharakter. Es geht um:

- Körperliche Aktivität bedeutet, dass der Körper durch Bewegung mehr Energie verbraucht als in Ruhe.
- Körperliches Training ist auf bestimmte gesundheitliche Ziele ausgerichtet und beinhaltet geplante, strukturierte und regelmäßige Übungen in bestimmter Dosierung. Nach der Trainingsbelastung steigert der Körper im Verlauf der Erholung (Regeneration) die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus.
- Bewegung als Therapie („Sporttherapie“) ist ein vom Arzt verordnetes und von einem Sport- oder Physiotherapeuten geleitetes und kontrolliertes Bewegungsprogramm.

Körperliche Aktivität und ein aktiver Lebensstil können die medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen und Betroffene in jeder Hinsicht „wieder aufbauen“. Der Krankheitsverlauf kann günstig beeinflusst, Symptome der Krankheit verbessert bzw. einer Verschlechterung vorgebeugt werden. „Bewegung als Medizin“ ist deshalb mit einem Medikament vergleichbar und sollte vom Arzt individuell verordnet werden!

WAS KANN KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI CHRONISCH NIERENKRANKEN BEWIRKEN?

Viele kleine zusätzliche Bewegungseinheiten summieren sich. Je früher und je regelmäßiger körperliche Aktivitäten durchgeführt werden, desto größer ist die Wirkung – das ist besonders am Anfang schnell positiv spürbar! Bewegung ist besonders wichtig

- für die Gesunderhaltung der Körperfunktionen
- zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
- als Ausgleich für die 600–1000 Stunden pro Jahr, die Hämodialysepatienten behandlungsbedingt ohne Bewegung verbringen
- für die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, den Knochenstoffwechsel und den gesamten Stoffwechsel

Schonung und die Vermeidung von Bewegung führen zu weiteren Funktionseinbußen und einer allgemeinen Schwächung. Dann treten schon bei geringen Anstrengungen Zeichen der Überlastung und Erschöpfung auf. Es kommt zu erheblichen Einschränkungen im Alltag.

WELCHE ZIELE HAT DAS TRAINING?

- Verminderung von Krankheitskomplikationen
- Vorbeugung von Begleit- und Folgeerkrankungen
- Verlängerung der Lebensdauer
- Bessere Bewältigung der Bewegungsanforderungen im Alltag, Beruf und in der Freizeit.
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Steigerung der Lebensqualität und Stressreduktion

WELCHE WIRKUNGEN HAT DAS KÖRPERLICHE TRAINING?

Die Nierenfunktion selbst ist nicht „trainierbar“. Doch man kann einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit im Krankheitsverlauf entgegenwirken. Besonders wichtige motorische Grundeigenschaften, die trainiert werden sollen, sind:

AUSDAUER

Das Training der Ausdauerleistung ist besonders günstig bei Stoffwechselstörungen, Übersäuerung, Diabetes und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck.

DYNAMISCHE KRAFT

Veränderungen der Muskulatur, Knochen und Gelenke (Osteopathie) werden durch Verbesserung der Muskelkraft und Reize auf den Knochen positiv beeinflusst.

Ausdauer- und Krafttraining ist in allen Stadien der Nierenerkrankung und in jedem Alter als Grundlage für eine gute Fitness wichtig. Daneben sollten besonders mit zunehmendem Alter einbezogen werden:

FLEXIBILITÄT (BEWEGLICHKEIT)

Schädigungen der Muskulatur (Myopathie) und des Nervensystems (Neuropathie) werden durch Übungen zur Steigerung der Gelenkigkeit und Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskeln positiv beeinflusst.

KOORDINATION (ZUSAMMENSPIEL VON MUSKELN UND GELENKEN)

Schädigungen der Nerven werden durch Steigerung der Geschicklichkeit, der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit kompensiert. Die Sturzgefahr und Verletzungshäufigkeit wird vermindert.

WELCHE SPORTARTEN SIND BESONDERS GEEIGNET?

- Spaziergehen, (Nordic)Walking, Joggen
- Rad fahren, Ergometer, Heimtrainer
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Gymnastik
- (Kraft-)Training im Fitnessstudio (mit Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“)
- Tanzen
- Entspannung (z. B. Autogenes Training, Yoga)
- Atemgymnastik

Jeder Nierenkranke, der bisher schon Sport getrieben hat (in einem Sportverein, Fitnessstudio oder zu Hause auf dem Heimtrainer), sollte dort aktiv bleiben oder wieder werden, wo die eigenen Neigungen liegen und der Sport Spaß macht.

WIE STARTE ICH MEIN PERSÖNLICHES TRAININGS-PROGRAMM?

Besprechen Sie mit ihrem behandelnden Arzt, welche körperliche Aktivität in ihrem persönlichen Fall in Frage kommt und in welchem Umfang das jeweilige Training möglich und sinnvoll ist. Eine Untersuchung und Trainingsberatung sowie die Ausstellung eines „Rezeptes für Bewegung“ geben Sicherheit im Training. Möchte man z. B. nach einer Nierentransplantation mit einem intensiveren Training beginnen, ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung notwendig. Hierdurch werden gesundheitliche Risiken gemindert und die individuelle Belastbarkeit ermittelt. Die ergometrische Leistungsuntersuchung bei einem Kardiologen bestimmt die maximale Herzfrequenz und die individuelle Trainingspulzfrequenz für ein Ausdauertraining. Vor einem intensiveren Krafttraining ist eine (sport-)orthopädische Untersuchung empfehlenswert.

GESTALTEN SIE IHR TRAININGSPROGRAMM:

Phase	Ziel	Übungen	Dauer
Aufwärmen	Flexibilität	Atem- und Lockerungsübungen, Mobilisierung der Gelenke durch kleine Bewegungen: Hals, Schulter, Arme und Hände, Beine und Füße, Hüfte, Rücken	5–10 Minuten
Hauptteil	Koordination	Zum Beispiel Koordinieren von Atmung und Bewegung oder mehrerer Bewegungen, Werfen und Fangen, Training des Gleichgewichts: Einbeinstand, Standwaage, Übungen auf wackliger Unterlage, Reaktionsschulung	ca. 5–10 Minuten
	Dynamische Kraft	Zum Beispiel Hanteltraining, Übungen mit dem Theraband oder Gewichtsmanschetten	ca. 30 Minuten
	Ausdauertraining	Ergometertraining (passiv/aktiv), Gehen, Walking, Lauftraining als Intervalltraining (Wechsel von Gehen und Laufen) und Dauerlauf	ca. 30 Minuten
Ausklang	Erholung	Entspannen, Atemübungen, Eigenmassage mit dem Igelball, Körperwahrnehmung	5–10 Minuten

Zu einem vollständigen Trainingsprogramm gehören immer eine Aufwärmphase und ein kurzer Ausklang. Je nach dem Ziel des Trainings wählen Sie im Hauptteil zwischen Koordinations-, Ausdauer- und/oder Kraftübungen.

