



Suggerimenti per l'Attività Fisica nei pazienti nefropatici



ASP NAT ONLUS?

L'Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie – Alto Tavoliere è stata fondata in San Severo nel 1993, senza fini di lucro.

Promuove l'elaborazione e l'attuazione di progetti finalizzati alla prevenzione della progressione delle malattie renali.

Tale scopo è stato finora perseguito attraverso :

- l'organizzazione di incontri con i Medici di Base su temi di diagnostica nefrologica, congressi di rilevanza nazionale sulla "Metodologia della ricerca clinica in Nefrologia"
- Corsi di formazione per il Personale sanitario delle Strutture Nefrologiche.
- l'istituzione di una biblioteca nefrologica presso il P.O. "Masselli-Mascia" di San Severo, in cui sono raccolte le più importanti riviste internazionali .
- la diffusione di informazioni sanitarie sui vari aspetti delle malattie renali e la loro prevenzione, diagnosi e cura.
- la pubblicazione di un sito WEB <http://www.aspnat.it>
- l'effettuazione di studi clinici ed epidemiologici, presentati alla comunità scientifica anche in sede internazionale, in collaborazione con le locali Strutture di Nefrologia e Dialisi .

*Se desideri condividere il nostro impegno,
puoi chiedere informazioni a: info@aspnat.it*

Organigramma 2018-2021

Componenti il Consiglio Direttivo

- Angela Amorusi
- Luigi Barletta
- Corradino Niro (Presidente)
- Maria Rosaria Rossetti (Segretario –Tesoriere)
- Silvio Spada (Vice-Presidente)

Componenti il Collegio dei Probiviri i Soci:

- Rosanna dell'Aquila
- Antonio Palermo
- Flaviano Piccaluga (Presidente)

Componenti il Collegio dei Revisori dei Conti:

- Michela Castellano (Sindaco)
- Luigi Guerra (Presidente)
- Alfonso Pelosi (Sindaco)

Componenti il Comitato Tecnico-Scientifico

- Raffaele dell'Aquila
- Deni Aldo Procaccini (Coordinatore)
- Filomena Ruscitto

PREMESSA

Nel corso degli ultimi anni la letteratura scientifica si è arricchita di numerosi contributi in merito al ruolo dell'Attività Fisica nel paziente nefropatico cronico.

In qualunque stadio della Insufficienza Renale Cronica è possibile trarre vantaggio dall'esercizio fisico:

- Migliore controllo dell'anemia e del diabete
- Miglior controllo dei valori pressori
- Riduzione del rischio di malattie cardiovascolari
- Migliore resistenza muscolare
- Migliore risposta immunologica alle infezioni ed infiammazioni
- Riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi
- Riduzione dell'insonnia
- Riduzione dei disturbi osteoarticolari
- Controllo del peso corporeo

A tutti i precedenti, si associano altrettanti benefici nella sfera psicologica:

- Aumento dell'autostima
- Aumento del senso di indipendenza
- Aumento del senso di benessere
- Riduzione di depressione ed ansia

in unico concetto: si può migliorare la propria Qualità di Vita!

E' importante che l'attività sia continua: fare attività fisica non significa sottoporsi a estenuanti allenamenti, ma è sufficiente andare in bicicletta, nuotare, fare passeggiate, andare a scuola di ballo o addirittura dimenticare di prendere la macchina e andare a piedi.

IN GENERALE

Per poter cominciare a svolgere gli esercizi dovrete essere in condizioni stabilizzate, ossia dovete assumere puntualmente la terapia, seguire la dieta. Il parere del Nefrologo è determinante, ad esso può essere associata la consulenza di uno Specialista in Medicina dello Sport.

Come per le altre malattie croniche (cardiache , polmonari etc) anche per le malattie renali è possibile formulare un piano di allenamento che tenga conto delle condizioni del paziente e dello stadio della malattia.

Alcuni interrogativi sono d'obbligo: dove, come, quando e quanto allenarsi?

DOVE?

L'allenamento può avvenire in una palestra, al proprio domicilio (ad esempio l'uso di una cyclette), durante la seduta di dialisi.

COME?

In maniera regolare soprattutto, evitando le ore più calde della giornata, allenandosi possibilmente con un compagno

QUANDO?

Tre giorni a settimana, la mattina o la sera indifferentemente, ma almeno un'ora dopo il pasto.



EVITATE

di allenarvi in caso di :

- febbre
- cambiamento di farmaci
- variazione delle condizioni cliniche
- stress emotivo
- abuso di cibo
- clima molto caldo ed umido
- problema articolare od osseo

Prima di riprendere l'allenamento consultate nuovamente il vostro Nefrologo

QUANTO?

Il programma di allenamento dovrà essere personalizzato e seguire sempre il concetto della gradualità: cominciate con 5 minuti alla volta di attività continua e dopo la prima settimana aumentate la durata dell'impegno. In genere 30 minuti di esercizi sono ben tollerati, se preferite camminare dovrete impegnarvi un po' di più, fino a 60 minuti.

Per eseguire un allenamento completo bisogna programmare gli esercizi, curando che siano presenti tutte le fasi, seguendo lo schema successivo.



SCHEMA PER ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO: ogni unità di allenamento inizia e termina sempre con riscaldamento, rilassamento o esercizi respiratori.

FLESSIBILITA': iniziate con esercizi attivi di estensione e rilassamento alternati, poi gradualmente passate allo stretching, e successivamente ad esercizi in coppia e con attrezzi

COORDINAZIONE: iniziate con semplici esercizi fino ad arrivare all'uso di attrezzi, in coppia o alla forma di gioco

POTENZA: iniziate con esercizi dinamici, poi statici, in seguito con partner ed attrezzi

RESISTENZA: quando avrete già sviluppato flessibilità, coordinazione e potenza dinamica, potrete introdurre gli esercizi di resistenza, che coinvolgono tutto il sistema cardo-vascolare più direttamente

RILASSAMENTO: terminate l'allenamento in maniera dolce, come avete iniziato.

Ad esempio:

Ginnastica

Esercizi di riscaldamento	<i>Sforzo</i> molto leggero
Esercizi di flessibilità	leggero
Esercizi di coordinazione	leggero
Esercizi dinamici e statici	un po' affaticante
Esercizi di rilassamento	molto leggero

Bicicletta

5 minuti di riscaldamento	molto leggero
all'inizio: 5-20 minuti	un po' affaticante
dopo 6 mesi: 15-60 minuti	un po' affaticante
5 minuti di lento decremento-rallentamento	molto leggero

I tempi riportati sono puramente indicativi, fate il "possibile", ogni programma deve tener conto delle condizioni del paziente per determinare l'intensità dell'impegno.

SOSPENDETE

l'allenamento se percepite:

- affaticamento
- affanno
- dolori al petto
- battito cardiaco irregolare o rapido
- nausea
- crampi alle gambe
- senso di confusione o stordimento



SUGGERIMENTI PER I PAZIENTI:

IN EMODIALISI

- Iniziate il programma di allenamento solo quando il trattamento sostitutivo è stabilizzato
- Fate attività fisica nei giorni in cui non si è sottoposti a seduta dialitica (nelle prime ore dopo il trattamento con l'aumento della pressione potrebbe sanguinare il punto dove è stato inserito l'ago)
- Astenetevi se sono state apportate modifiche al programma dialitico (cambio filtro, durata, etc) o se il valore del Potassio è superiore a 6
- Evitate esercizi che possano danneggiare la fistola, usate una protezione adeguata ed evitate di portare su quel braccio orologi, bracciali etc.
- Non praticate sport aggressivi, né sollevamento pesi
- Non tuffatevi, se fate nuoto entrate dolcemente in acqua.
- Cercate di mantenere sempre un respiro regolare, tale da poter conversare.

IN DIALISI PERITONEALE

Potete svolgere la stessa attività degli emodializzati, inoltre:

- Iniziate l'allenamento solo 10 settimane dopo l'inserzione del catetere
- Se praticate nuoto, usate un bendaggio sterile ed impermeabile
- Preferite gli esercizi che rafforzano la muscolatura della schiena, dei fianchi e dell'addome, perché il costante riempimento della zona addominale induce al rilassamento dei muscoli interessati, evitate gli esercizi di potenza statica
- Evitate torsione e flessione del busto, non spingete le gambe o le ginocchia verso l'addome
- Fate esercizi sul fianco, dalla parte del catetere, solo con supporto-sostegno
- Evitate ogni tipo di sport, attrezzo o esercizio che possa danneggiare il catetere



SUGGERIMENTI PER I PAZIENTI:

TRAPIANTATI

- Evitate esercizi o attività che possano danneggiare o comprimere la zona di trapianto
- Prendete qualche precauzione, dopo il trapianto siete un pò più predisposti alle infezioni: alla fine dell'allenamento evitate sbalzi di temperatura, copritevi adeguatamente, in piscina all'uscita dalla vasca usate le ciabatte.



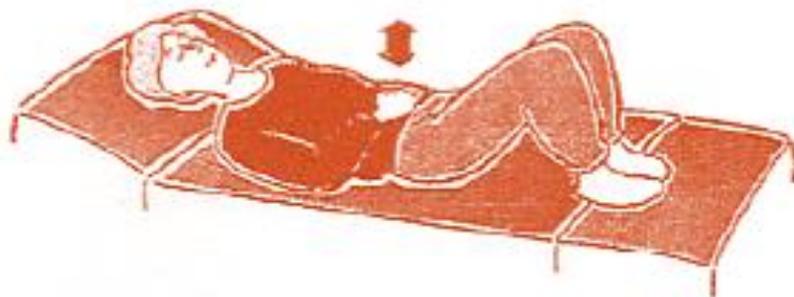
ALLENAMENTO

Anche durante la seduta dialitica o comunque in posizione supina è possibile eseguire un "allenamento".

Ogni unità va ripetuta 10 volte, dopo una breve pausa passate all'esercizio successivo, impegnatevi gradualmente ma costantemente, soprattutto eseguite i movimenti con dolcezza.

INIZIO/TERMINE DEGLI ESERCIZI

Respirazione addominale: espirazione, pausa, inspirazione nella pancia



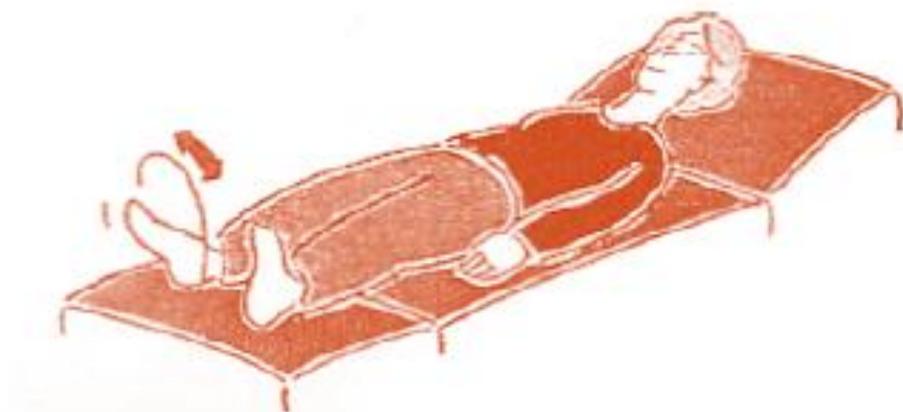
FLESSIBILITA'

Inclinate la testa verso destra e sinistra in direzione delle spalle



ALLENAMENTO

Ruotate le caviglie



Alzate le gambe, tirate verso di voi le punte dei piedi, abbassate le gambe



ALLENAMENTO

COORDINAZIONE

Fate ruotare delle palline con i piedi in avanti e in dietro, a destra e a sinistra



Lanciate in aria un fazzoletto o un pezzo di stoffa e riafferratelo



ALLENAMENTO

POTENZA

Muovete indietro il braccio piegato e mantenetelo in tensione



Mantenete le gambe piegate in alto, sollevando testa e spalle





BIBLIOGRAFIA

1. ASPNAT ONLUS
Attività fisica e Malattie Renali
Campagna divulgativa 1996
2. L. Svoboda
Czech exercise program for dialysis and transplant patients,
10 years experience
Clinical Nephrology, Vol 61-Suppl 1/2004 (S6-S9)
3. N. Clyne
The important of exercise training in predialysis patients with
chronic kidney disease
Clinical Nephrology, Vol 61-Suppl 1/2004 (S10-S13)
4. Fuhrmann, R. Krause
Principles of exercising in patients with chronic kidney disease, on
dialysis and for kidney transplant recipients
Clinical Nephrology, Vol 61-Suppl 1/2004 (S14-S25)
5. E. Kouidi
Health-related Quality of Life in end-stage renal disease patients:
the effects of renal rehabilitation
Clinical Nephrology, Vol 61-Suppl 1/2004 (S60-S71)

Condividi il nostro impegno ed aiutaci a diffondere la cultura della prevenzione delle malattie renali.

NON TI COSTA NULLA



A chi dai il
Tuo
5x mille?

Io scelgo
ASPNAT Onlus

5per1000 02024720712

ASPNAT
Associazione per lo Studio e la Prevenzione
delle Nefropatie Alto Tavoliere San Severo
ONLUS



A.S.P.N.A.T

. Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie - Alto Tavoliere
Onlus: Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale
presso Studio dott. Spada via Valeggio,8 71016 San Severo (FG)

Se vuoi fare una donazione:

c/c: Banca Intesa Sanpaolo n.10006467

IBAN: IT46 P030 6978 6341 0000 0006 467

<http://www.aspnat.it>

e-mail info@aspnat.it

Seguici anche su

