

Strukturiertes Training während der Hämodialyse

Iris Fuhrmann
Anton E. Daul
Stefan
Degenhardt
Rolfdieter Krause

Herausgegeben von:



Schirmherr: Deutsche
Gesellschaft für Nephrologie
(DGfN) e.V.

**Mit freundlicher Unterstützung
von:** Genzyme GmbH



Dustri-Verlag
Dr. Karl Feistle

Iris Fuhrmann, Anton E. Daul, Stefan Degenhardt
und Rolfdieter Krause

Strukturiertes Training während der Hämodialyse

Herausgegeben von

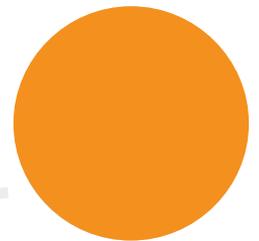


Deutsche Gesellschaft
Rehabilitationssport für
chronisch Nierenkranke
e.V.

Schirmherr: Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) e.V.



Dusteri-Verlag
Dr. Karl Feistle



RENV 143/09-09

Dr. phil. Iris Fuhrmann
ReNi Deutsche Gesellschaft
Rehabilitationssport für
chronisch Nierenkranke e.V.
Turmstraße 20A
10559 Berlin
www.reni-online.de

Sponsor:
Genzyme GmbH
Siemensstraße 5b
63263 Neu-Isenburg
www.phosphatmanagement.de

Schirmherr:
Deutsche Gesellschaft für Nephrologie
(DGfN) e.V.
Seumestraße 8
10245 Berlin
www.nierengesellschaft.de

Soweit in diesem Buch eine Dosierung oder eine Applikation angegeben wird, haben Autoren, Herausgeber und Verlag größtmögliche Sorgfalt beachtet. Jeder Leser ist aufgefordert, die Beipackzettel der verwendeten Präparate zu prüfen.

In diesem Buch sind die Stichwörter, die zugleich eingetragene Warenzeichen sind, als solche nicht immer besonders kenntlich gemacht. Es kann aus der Bezeichnung der Ware mit dem dafür eingetragenen Warenzeichen nicht geschlossen werden, daß die Bezeichnung ein freier Warenname ist.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

©2009 by Dustri-Verlag Dr. Karl Feistle GmbH & Co. KG, München-Deisenhofen
Satz: Dustri-Verlag Dr. Karl Feistle
Druck: Bosch-Druck GmbH, Ergolding
gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
ISBN 978-3-87185-396-8

Vorwort

Bewegung und Sport sind integrale Bestandteile des Lebens vieler Menschen. Auch für chronisch kranke Patienten konnte der Wert sportlicher Betätigung in zahlreichen Untersuchungen bestätigt werden. Chronisch Kranke können sogar in Bezug auf den Verlauf ihrer Erkrankung von Bewegung und Sport profitieren.

Diese Broschüre beschäftigt sich mit den Möglichkeiten der sportlichen Aktivität von Patienten, die aufgrund eines Nierenversagens mit der Hämodialyse behandelt werden. Das Team, das diese Broschüre erarbeitet hat, hat im Jahr 2007 bereits eine sehr erfolgreiche Broschüre mit Anleitungen zum Heimtraining für chronisch Nierenkranke herausgegeben.

Den positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität stehen bei Dialysepatienten Risiken gegenüber, die bedacht werden müssen. Die besonderen Voraussetzungen des Hämodialyse-Patienten und seine entsprechenden Bedürfnisse erfordern hochspezielle Kenntnisse und auch genaues Verständnis der Auswirkungen der Erkrankung auf die Belastbarkeit.

Die vorliegende Broschüre ist deshalb von einer Sportwissenschaftlerin erstellt worden, die wie die anderen Autoren und beratenden Nephrologen über eine 20-jährige Erfahrung auf diesem Gebiet verfügt. Durch die Zusammenarbeit mit in der Dialysebehandlung erfahrenen Ärzten, Physiotherapeuten, Dialyseschwestern und betroffenen Patienten ist so ein sehr wertvolles und alle wichtigen Punkte behandelndes Werk entstanden.

Die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auch bei Dialyse-Patienten, insbesondere auf die körperliche Leistungsfähigkeit, aber auch auf die Entwicklung sogenannten Begleiterkrankungen sowie auf die Lebensqualität und die sozialen Situationen unserer Dialyse-Patienten, konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt werden.

Da die Betroffenen, ihre behandelnden Ärzte und Pflegekräfte sowie die Physiotherapeuten bei der Frage von Sport an der Dialyse oft mit einer großen Zahl von Problemen und Fragen konfrontiert sind, ist die hier vorliegende Broschüre sehr hilfreich und wird von der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) unterstützt.

Die Herausgeber haben ein sehr umfassendes praxisorientiertes Werk mit zahlreichen Hilfestellungen, auch Dokumentationsbögen für die tägliche Anwendung, erstellt. Ich würde mich freuen, wenn die Broschüre Menschen, die kontinuierlich mittels einer Dialyse behandelt werden müssen, einen Weg eröffnet, körperlich aktiver zu werden.

Berlin, im September 2009

Prof. Dr. med. Christiane Erley
Mitglied des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie

Inhalt

Körperliche Leistungsfähigkeit bei Hämodialysepatienten	5
Welche positiven Wirkungen des Trainings während der Hämodialyse wurden wissenschaftlich bewiesen?	5
Welche Vorteile hat ein Training während der Hämodialyse?	6
Warum sind Bewegung und Sport während der Dialyse sinnvoll?	7
Welche Ziele können durch Bewegung und Sport erreicht werden?	8
Welche Inhalte sollte das Training haben?	10
Wie wird das Training langfristig aufgebaut?	11
Wie wird eine Trainingseinheit aufgebaut?	12
Welche methodischen Aspekte sind wichtig?	12
Wann und wie häufig sollte trainiert werden?	14
Wie kann die Trainingsbelastung dosiert werden?	14
Wie kann das Training gesteigert werden?	16
Welche medizinischen Voraussetzungen sollten vor Trainingsbeginn beachtet werden?	17
Welche Kontraindikationen sind zu beachten?	17
Welche Probleme könnten beim Training während der Hämodialyse auftreten?	18
Methodische Konsequenzen für das Training während der Hämodialyse	18
Kontrollverfahren	19

Literatur	21
---------------------	----

Übungssammlung

<u>Flexibilität</u>	23
Flexibilitätsübungen für die Halswirbelsäule.	23
Flexibilitätsübungen für die Hände	23
Flexibilitätsübungen für die Schulter	24
Flexibilitätsübungen für die Füße	25
Flexibilitätsübungen für die Beine	25
Flexibilitätsübungen für den Rücken	26
Flexibilitätsübungen für die Hüfte	27
<u>Koordination</u>	28
<u>Kraftübungen</u>	30
Kraftübungen für Finger und Hand	30
Kräftigungsübungen für den Hals/Nacken	33
Kraftübungen für die Beine und Hüfte	34
Kräftigung der Bauchmuskulatur	37
Kräftigung der Rückenmuskulatur.	38
<u>Ausdauertraining mit dem Fahrradergometer</u>	39
<u>Entspannung</u>	40

An die Ärztinnen und Ärzte: Nierensport im Dialysezentrum – eine lohnende Aufgabe.	41
Rehabilitationssport in Deutschland	43
Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. – ReNi	44
Anhang: Dokumentationsbögen.	46