



Průvodce domácím cvičením

při chronickém onemocnění ledvin

Připravít, pozor, start!

Základem pevného zdraví je pravidelný pohyb, který pomáhá k udržení dobré kondice. Abyste se ale cítili opravdu dobře, je potřeba veškeré aktivity podpořit i vyváženým jídelníčkem. V této brožurce naleznete užitečné informace a tipy, které Vám pomohou cítit se lépe.

Budte aktivní a fit v jakémkoli věku. Cvičte!

Jak si uchovat pevné zdraví i s narůstajícím věkem? Budte aktivní! Díky cvičení a dalším fyzickým aktivitám můžete snadněji předejít obtížím, které s sebou vyšší věk přináší.

Patří mezi ně například úbytek síly, obtížnější pohyb, horší rovnováha, řidnutí kostí i snížená schopnost vykonávat každodenní povinnosti.

Jaké výhody má domácí cvičení?

- Pomáhá zlepšovat Vaši soběstačnost.
- Pomáhá udržovat Vaši rovnováhu.
- Pomáhá zachovat Vaši kondici, díky čemu se i lépe vypořádáte s nemocemi.
- Může přispět ke zlepšení nálady, celkové pohody a kvality života.



Doporučení pro cvičení

Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby dospělí lidé ve věku od 65 let věnovali alespoň 2,5 hodiny týdně lehčím fyzickým aktivitám, nebo hodinu a čtvrt intenzivnějším pohybu.

Většina organizací v oblasti veřejného zdraví propaguje **princip FITT**.



F - Frekvence: Abyste zvýšili nebo udrželi svou kondici, doporučuje se cvičit většinu dní v týdnu.



I - Intenzita: Cvičení by mělo být středně intenzivní až intenzivní. Tedy takové, při kterém bude Vaše dýchání i pulz rychlejší.



T - Trvání: Zkuste cvičit nejméně 30 minut bez přestávky, nebo s malými přestávkami.



T - Typ: Zvolte správný typ cvičení. Konkrétní cviky formují tělo a vypracovávají konkrétní partie.

Vzorový plán domácího cvičení najdete na konci této brožury.

Zachovat si kondici nebo se do kondice dostat, stojí mnoho úsilí. Proto je dobré mít vždy motivaci a stanovit si cíl. Pro tělo je velice důležité, abyste střídali různé typy cviků a zlepšili tak svou celkovou kondici. Cvičení a pohyb jsou vždy zábavnější, když je děláte se svými blízkými a přáteli. Tak jen směle společně do toho!

Tipy a triky pro úspěšné cvičení

Aerobní cvičení, jako je například chůze, jízda na kole či tanec, byste měli dělat 3-5 dní v týdnu. Cvičení zaměřená na sílu a rovnováhu jsou důležitá pro udržení dobré kondice a zdraví i ve vysokém věku. A přesně takové cviky najdete v této brožurce.

Na začátku si stanovte cíl a snažte se jej dosáhnout. Začínáte-li s cvičením, zamyslete se, co je pro Vás důležité, a určete si cíle, kterých můžete dosáhnout. Máte rádi například přírodu nebo procházky se psem? Pak je pro Vás ideálním cílem odpolední výlet. Třeba na místo, kam jste rádi chodívali. Zapojte do svých cílů i pravidelné domácí cvičení. Díky různým cvikům posílíte svaly a také, jak se říká, chytíte druhý dech.

Cíl může být krátkodobý nebo dlouhodobý, a měl by být pro Vás důležitý. Když jste v dobré kondici, můžete si například užít příjemné odpoledne po boku svých energií nabitých vnoučat nebo si vyjít s rodinou či přáteli.

Při cvičení dbejte na svou bezpečnost

Na co je potřeba dát si pozor?

1. Ačkoliv je cvičení pro většinu lidí bezpečné, konzultujte se svým lékařem Váš zdravotní stav a vhodný typ a intenzitu cvičení.
.....
2. Pokud se při cvičení objeví jakékoliv potíže (např. dušnost při běžných činnostech, bolest na hrudi nebo závrať), doporučujeme navštívit lékaře, který Váš zdravotní stav posoudí.
.....
3. Některé léky mohou při cvičení ovlivnit Váš zdravotní stav. Například léky na krevní tlak mohou při cvičení zvýšit riziko hypotenze (nízký krevní tlak) a narušit tak Vaši rovnováhu. Léky označované jako statiny mohou způsobit křeče a bolesti svalů. Užíváte-li jakékoliv léky, je dobré poradit se s lékařem ještě před zahájením cvičení.
.....
4. Myslete na to, že je třeba začít zlehka a postupně přidávat náročnější cviky. Jakékoliv zvýšení náročnosti cvičení bude přínosné. Můžete postupně zvyšovat délku, frekvenci i intenzitu pohybu.
.....
5. S rostoucí zkušeností poznáte lépe své hranice a budete moci správně zvolit cvičení a jeho intenzitu. Váš pulz, frekvence dýchání a pocit únavy Vám pomohou zjistit, jak moc je pro Vás dané cvičení náročné.
.....
6. Cvičení ve skupině je velmi dobrý způsob, jak cvičit bezpečně a s radostí. Společné aktivity s přáteli či rodinou Vám pomohou udržet zápal a motivaci.
.....
7. Pocítíte-li náhlou bolest na hrudi, závrať, nejasné vidění nebo malátnost, silnou bolest, vyčerpanost či dušnost, okamžitě přestaňte cvičit.



Tipy před začátkem cvičení

Pohodlné oblečení a obuv jsou základem pro správné cvičení. Vytvořte si bezpečný prostor s dostatečným osvětlením a bez překážek, o které byste mohli zakopnout. Nezapomeňte v případě potřeby používat stabilní oporu, jako je pevná židle, kuchyňská pracovní deska, stůl či okenní parapet.



Vstávání ze sedu

Cílem tohoto cvičení je posílit svaly nohou.

1. Posadte se na přední okraj židle, chodidla jsou rovnoběžně, směřují dopředu.
2. S rovnými zády se nakloňte dopředu a poté se postavte. Pokud je to nutné, použijte ruce.
3. Zvedněte ruce dopředu, rovnoběžně s podlahou.
4. Udělejte krok zpět, aby se Vaše chodidla dotkla židle, a potom si pomalu opět sedněte.



Zdvihy o zeď

Cílem tohoto cvičení je posílit svaly rukou a ramen.

1. Postavte se čelem ke zdi, asi na vzdálenost délky paží, chodidla od sebe na šířku ramen.
2. Nakloňte se dopředu a dlaněmi se opřete o zeď.
3. Pokrčte paže v loktech a přesuňte horní část těla směrem ke zdi, chodidla zůstávají na místě a záda jsou rovná.
4. Pomalu se vraťte zpět a narovnejte paže.





Síla

Ohýbání paží

Toto cvičení Vám pomůže zlepšit sílu pro zvedání běžných věcí v domácnosti.

1. Postavte se nebo si sedněte na židli, udržujte rovná záda. Do každé ruky si vezměte činku nebo závaží, ruce položte na stehna, dlaně směřují nahoru, ramena uvolněte a lokty držte u těla.
.....
2. Chodidla jsou na podlaze na šířku ramen.
.....
3. Ohněte paže v loktech a zvedněte činky směrem k ramenům, horní části paží a lokty držte u těla.
.....
4. Činky pomalu spouštějte opět dolů na stehna.
.....



Rovnováha

Kroky stranou

Dobrá rovnováha zvýší bezpečí při chůzi a pomůže Vám získat větší jistotu při každodenních činnostech.

1. Postavte se zpříma k pevné opoře.
.....
2. Chodidla a boky směřují dopředu.
.....
3. Udělejte krok stranou.
.....
4. Opakujte ze strany na stranu.
.....





Rovnováha



Tip: Zařaďte cviky na rovnováhu do svého domácího cvičení. **Cviky provádějte 10-15 minut dvakrát týdně.** Vzorový plán domácího cvičení najdete na konci této brožury.

Chůze „pata ke špičce“

Tímto cvikem si zlepšíte jistotu chůze.

1. Jako oporu můžete použít židli.
.....
2. Dívejte se dopředu a tělo držte vzpřímené.
.....
3. Dělejte kroky tak, že patu jedné nohy budete pokládat před špičku druhé nohy. Proveďte 10 kroků.
.....
4. Opatrně se obraťte a opakujte v opačném směru.
.....



Stání na jedné noze

Stání na jedné noze může být opravdu těžké. Je-li to nutné, pro zachování rovnováhy použijte židli.

1. Postavte se zpříma k židli a jednou rukou se přidržujte.
.....
2. Postavte se na jednu nohu a udržujte rovnováhu. Soustřeďte se na to, abyste stáli vzpřímeně.
.....
3. Vydržte 10-15 sekund.
.....
4. Opakujte dvakrát každou stranu.
.....





Pružnost



Tip: Začleňte cviky na zlepšení pružnosti do svého domácího cvičení. Každý cvik opakujte 3-5krát. Na konci této brožury najdete vzorový plán domácího cvičení.

Hrudník

Protahování hrudního svalstva Vám pomůže zlepšit postoj těla.

1. Toto protahování můžete dělat ve stoji nebo v sedu na pevné židli bez postranních opěradel.
.....
2. Rozkročte se na šířku ramen.
.....
3. Ruce upažte ve výši ramen do stran, dlaně směřují dolů, lopatky tlačte k sobě.
.....
4. Pomalu posuňte paže dozadu, zatímco stlačujete lopatky k sobě. Pocítíte-li pnutí nebo slabou bolest, přestaňte.
.....
5. Udělejte tolik cviků, kolik zvládnete. Udržujte tuto pozici 10-30 sekund.
.....



Krk

Pro uvolnění napětí v krku vyzkoušejte tento cvik a vzpomeňte si na něj vždy, když budete mít krk ztuhlý.

1. Toto protahovací cvičení můžete dělat ve stoji nebo v sedu na pevné židli.
.....
2. Chodidla rozkročte na šířku ramen.
.....
3. Pomalu otočte hlavu a podívejte se na stranu nad ramena. Snažte se držet hlavu co nejvíce vzpřímenou a nenaklánějte přitom bradu.
.....
4. Udržujte tuto pozici 10-15 sekund.
.....
5. Otočte hlavu na opačnou stranu a udržujte pozici 10-15 sekund.
.....





Seznam cílů pro Vaše cvičení

Zapište si své cíle a položte si seznam tam, kde ho budete mít stále na očích. Seznam si pravidelně doplňujte.

Krátkodobé cíle

Zapište si alespoň 2 krátkodobé cíle. Například jaké máte plány na příští týden nebo jak chcete začít s pravidelným cvičením.

1.

2.

3.

Dlouhodobé cíle

Zapište si alespoň 2 dlouhodobé cíle. Zamyslete se nad tím, čeho chcete dosáhnout po 6 měsících či roce cvičení. Pamatujte, že je dobré stanovit si cíle, protože pak je snazší začlenit fyzickou aktivitu do každodenního života. Neustále sledujte svůj pokrok a své úspěchy oslavte!

1.

2.

3.



Deník aktivit

Zapisujte si, kolik času trávíte cvičením a jaké další aktivity ještě děláte. Například: chůze, sportovní trénink nebo zvedání činek/závaží, tanec a práce na zahradě. Napadá Vás, jak svou aktivitu ještě zvýšit?

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 1			

Celkové trvání v min. _____

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 2			

Celkové trvání v min. _____

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 3			

Celkové trvání v min. _____

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 4			

Celkové trvání v min. _____



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi s.r.o.

budova City Empiria, Na Strži 1702/65

140 00 Praha 4, Česká republika

tel.: +420-225-270-111

e-mail: czech-info@fresenius-kabi.com