

# Træning under dialyse

*Til patienter og pårørende*

## Information

Denne patientinformation er et forslag til hjemmetræning og tænkes som et supplement til anden daglig aktivitet.

Det er vigtigt at vedligeholde din muskelstyrke og kondition, når du er nyresyg/i dialyse. Motion og aktivitet kan nemlig medføre en forbedring af muskelmassen, smidigheden/bevægeligheden i leddene, elasticiteten og bevægeligheden i musklerne, balancen og endelig energien. Alt dette er med til at øge livskvaliteten.

Hver øvelse udføres 10 gange x 2 hver dag.

# Træning under dialyse

①



②



## Øvelse 1

**Udgangsposition:** Liggende i sengen.

**Træning:** Spænd muskelkorsettet. Lad foden glide på madrassen, samtidig med at hoften og knæ bøjes. Gentag modsat.

**Bemærk:** Undgå at svaje eller vride i lænden og bækkenet.

①



②



## Øvelse 2

**Udgangsposition:** Rygliggende.

**Træning:** Spænd muskelkorsettet. Spænd låret og løft benet strakt fri af underlaget. Gentag modsat.



## Øvelse 3

**Udgangsposition:** Rygliggende med bøjede ben og fødderne i underlaget. Læg hænderne på brystkassen.

**Træning:** Spænd den nedre mavemuskel. Løft hoved og skuldre fri af underlaget. Hold spændingen i mavemusklene, indtil skuldrene hviler på underlaget igen.

①



②



## Øvelse 4

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling.

**Træning:** Bøj armene så fingerspidserne hviler på skuldertoppen. Håndryggen skal pege op mod loftet. Tegn cirkler med begge albuer, først den ene vej og så den anden vej.

# Træning under dialyse

①



②



## Øvelse 5

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling

### Træning:

Spænd muskelkorsettet. Løft armene til vandret, læg underarmene over hinanden. drej kroppen fra side til side.

①



②



## Øvelse 6

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling.

### Træning:

Spænd muskelkorsettet. Skiftevis stræk og bøj benet. Gentag modsat.



## Øvelse 7

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling

### Træning:

Spænd muskelkorsettet. Løft skiftevis højre og venstre ben.

①



②



## Øvelse 8

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling

### Træning:

Spænd muskelkorsettet. Skiftevis spred og saml benene.

①



②



## Øvelse 9

**Udgangsposition:** Sid på en stol med parallelle fødder. Knæene skal pege ud over de midterste tæer.

### Træning:

Rejs dig med vægten ligelig fordelt på begge ben. Sæt dig på stolen.