

DIVENTIAMO ATTIVI! ***ESERCIZIO PER I PAZIENTI RENALI***



Liberamente tratto da
LET'S GET ACTIVE! EXERCISE FOR KIDNEY PATIENTS

Scritto per National Kidney Foundation da
Doug W. Gould, Euan N. Paterson, Dr. Emma L. Watson, Dr. João L. Viana e Dr. Alice C. Smith per
conto del Leicester Kidney Exercise Team, John Walls Renal Unit, Leicester General Hospital.



PREVENZIONE

PERCHÉ DOVREI FARE ESERCIZIO FISICO?

Essere inattivi aumenta il rischio di sviluppare problemi di salute a lungo termine come malattie cardiache, ictus, diabete, cancro, demenza, depressione: l'elenco sembra allungarsi continuamente. In effetti, essere inattivi è un comportamento piuttosto rischioso!

Oltre ad aiutare a prevenire i problemi di salute, l'esercizio fisico viene ora utilizzato come parte del trattamento di molte delle malattie sopra elencate. Ma per quanto riguarda le malattie renali? La ricerca mostra che un esercizio appropriato è vantaggioso per i pazienti con problemi renali, ma molti pazienti con problemi renali non hanno l'opportunità o credono di non poterlo fare.

Avere una malattia renale rende anche più probabile lo sviluppo di malattie cardiache. È particolarmente importante prendersi cura del proprio cuore, ad esempio smettendo di fumare, tenendo sotto controllo la pressione sanguigna ed i livelli di colesterolo, prevenendo il diabete e migliorando la condizione dei vasi sanguigni.

Le persone con malattie renali spesso affermano di sentirsi più deboli e più stanche del solito e che i loro muscoli tendono a contrarsi e peggiorare. Questo succede a tutti se non usano i muscoli ma può essere peggio se i reni non funzionano correttamente ed accumulano delle tossine nel sangue. I muscoli sono davvero importanti per tutti, non solo per i sollevatori di pesi e i ginnasti ma

per chiunque voglia solo essere in grado di muoversi, salire le scale o alzarsi da una sedia. Se non ci si mantiene attivi, la forma fisica diminuirà e arriverà un momento in cui non si sarà più in grado di fare le cose che piacciono.

COME FACCIAMO A INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO?

1) Parla con le persone che ti curano; possono dire quale esercizio è migliore per te perché conoscono la tua condizione e il trattamento e cosa puoi e non puoi fare.

2) Pianifica il tuo programma di esercizi: aumenta gradualmente la quantità di attività che fai man mano che la tua forma fisica migliora e le attività diventano più facili. È importante decidere in anticipo:

- che tipo di esercizi fare;
- il tempo totale da dedicare all'allenamento e la frequenza, la durata o il numero di volte in cui fare ciascun esercizio;
- l'intensità dell'esercizio: ad esempio, quanto velocemente camminare o quale peso sollevare.

IL TUO PIANO DI ESERCIZIO

Un buon programma di esercizio fisico consiste in tre diversi tipi di attività: cardiovascolare/aerobico (per cuore, polmoni e vasi sanguigni, noto anche come aerobico), resistenza (per i muscoli) e allungamento/stretching per la flessibilità. Ognuno di questi ha diversi benefici.

Tutti gli esercizi devono sempre iniziare con un leggero riscaldamento utilizzando una leggera attività cardiovascolare (ad es. camminata dolce) per circa 10 minuti. Quindi puoi lavorare di più per un po', prima di rallentare di nuovo per defaticarti e rilassarti, verso la fine. Termina con alcuni allungamenti.

Esercizio cardiovascolare

Si tratta di un'attività continua come camminare o andare in bicicletta, che utilizza grandi muscoli, in particolare le gambe da svolgere per 30 minuti ininterrottamente. Tuttavia, se all'inizio non ce la fai, non importa: fai quello che puoi e cerca di aumentare un po' il tempo ogni settimana. Puoi fare due sessioni di 15 minuti o tre sessioni di 10 minuti in un giorno invece di una sessione di 30 minuti se funziona meglio per te. Accanto alla attività di camminare, alcuni potrebbero voler fare qualcos'altro come andare in bicicletta, nuotare, ballare o usare attrezzature da palestra. Si possono combinare diversi tipi di esercizio in giorni diversi.

Esercizio di resistenza

L'esercizio di resistenza viene utilizzato per il rafforzamento muscolare ma gioverà a tutto il corpo. Puoi fare l'allenamento di resistenza anche a casa, usando

cose semplici come barattoli di fagioli! Basta seguire alcune semplici indicazioni. Solleva i pesi lentamente, usando movimenti molto controllati, e continua finché i tuoi muscoli non si stancano.

Scegli un peso che puoi sollevare 10-12 volte prima di dover riposare: potresti aver bisogno di pesi più leggeri o più pesanti per diversi esercizi. Continua a respirare normalmente, non trattenere il respiro ed evita di sollevare pesi sopra la testa. Concentrati sui grandi muscoli della parte inferiore del corpo (gambe), poiché sono quelli che ti aiuteranno di più nelle tue attività quotidiane.

Allungamento

Lo stretching è qualcosa che quasi tutti i pazienti possono fare. Avere un corpo flessibile aiuterà in tutte le attività quotidiane, oltre a rendere più facile l'esercizio. Svolgi l'allungamento fino al punto in cui senti la tensione, ma senza arrivare al dolore, mantenendo la posizione per 20-30 secondi e negli ultimi 10 secondi puoi provare ad aumentare ulteriormente l'allungamento. La respirazione deve essere normale senza trattenere il respiro.

PER QUANTO TEMPO ESERCITARSI

Per il tuo esercizio cardiovascolare, punta ad almeno 30 minuti al giorno per 3 o 4 giorni alla settimana. Dovresti aumentare gradualmente fino a questo livello: non provare a fare 30 minuti tutti in una volta per cominciare. È altrettanto efficace fare 2 o 3 sessioni più brevi in momenti diversi della giornata (ma ogni sessione deve durare almeno 10 minuti per essere conteggiata nel totale). Tuttavia non c'è niente di *magico* in 30 minuti. Se hai voglia di camminare per 45-60 minuti, vai avanti.

Quanto spesso allenarsi

Il requisito minimo per ottenere i benefici per **l'esercizio cardiovascolare** è tre giorni alla settimana. Idealmente, questi sarebbero giorni non consecutivi, ad esempio lunedì, mercoledì e venerdì, ma se lo desideri puoi fare di più. Per gli **esercizi di resistenza**, dovresti eseguirli 2 o 3 volte a settimana. Potresti trovare più facile eseguire gli esercizi cardiovascolari e di resistenza in giorni diversi. Puoi fare i tuoi **esercizi di stretching** ogni giorno perché non dovresti trovarli stancanti. È una buona idea includerli nelle parti di riscaldamento e defaticamento delle altre sessioni di allenamento.

Di solito sono utili i seguenti suggerimenti:

– Per gli esercizi cardiovascolari la tua respirazione non dovrebbe impedirti di parlare con qualcuno che fa esercizio con te. Cerca di trovare un compagno di esercizio come un familiare o un amico. Per la resistenza e lo stretching dovresti respirare normalmente.

– Dopo l'esercizio non dovresti sentire così tanto dolore muscolare da impedirti di allenarti nella sessione successiva

– La cosa più importante è iniziare lentamente e progredire gradualmente permettendo al corpo di adattarsi all'aumento del livello di attività. Molte persone con insufficienza renale dicono di essere troppo stanche per fare esercizio e temono di esserlo ancora di più dopo l'attività fisica. Il fatto è che anche un po' di esercizio, 15-20 minuti al giorno, ti aiuterà a sentirti MENO stanco. Inizia lentamente e fai quello che puoi: non devi diventare un maratoneta. L'esercizio fisico regolare (almeno 3-4 volte a settimana), ti farà diventare gradualmente più forte ed in grado di fare sempre di più.

SVILUPPARE LA RESISTENZA - ESERCIZI CARDIOVASCOLARI

Non hai bisogno di attrezzature costose per fare esercizi di resistenza. Puoi usare le cose che sono in casa per esempio le bottiglie per il latte riempiendole con più o meno liquido per variare il peso. Inizia con un peso abbastanza leggero quindi aumenta il peso per rendere l'esercizio più impegnativo.

SUGGERIMENTI DA CONSIDERARE QUANDO SI INIZIA L'ESERCIZIO

– Se sei nuovo nell'attività fisica, inizia con poco e aumenta gradualmente il tuo livello di attività. Inizia con 10 minuti e nel tempo arriva fino a 30 minuti. La camminata veloce è un'attività ideale per iniziare.

– Stabilisci degli obiettivi. Stabilire obiettivi realistici può aiutarti a rimanere motivato a fare esercizio. Tuttavia, chiarisci gli obiettivi e fai attenzione a non fissarli troppo in alto, potresti perdere l'entusiasmo se non sei in grado di raggiungerli.

– Tenere un diario degli esercizi può essere un buon strumento motivazionale aiutandoti a tenere traccia dei tuoi progressi.

– Ricorda di includere esercizi di potenziamento muscolare. Dovresti eseguire esercizi di resistenza almeno due volte a settimana, anche se questi non dovrebbero essere in giorni consecutivi.

– Usa le attività quotidiane come parte della tua routine di allenamento, questo può contare per i tuoi 30 minuti al giorno. Prendi in considerazione una camminata veloce verso i negozi o il lavoro invece di prendere l'autobus o la macchina; se puoi, fai le scale invece di usare l'ascensore o cerca di ridurre il tempo in cui sei inattivo (tempo trascorso seduto a guardare la TV ecc.) Ci sono molti modi per farlo, questi sono solo alcuni!

Trova l'esercizio che ti piace! Se un tipo di attività o esercizio diventa noioso, prova a passare a un altro. Se ti piace, è più probabile che tu continui.

Se il giorno della dialisi non ti senti in forma, puoi optare per gli esercizi di allungamento.

Il tuo programma di esercizi

La cosa più importante è iniziare lentamente e progredire gradualmente permettendo al corpo di adattarsi all'aumento del livello di attività.

SVILUPPARE LA FORZA MUSCOLARE - ESERCIZIO DI RESISTENZA

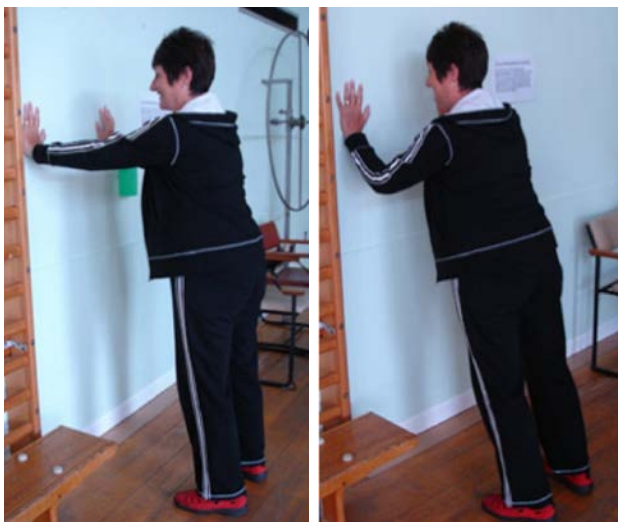
Flessione Bicipiti

- Lavora: la parte anteriore delle braccia Muscolo principale in azione: bicipiti.
- Sedetevi o state in piedi eretti tenendo il vostro peso lungo i fianchi.
- Tenendo i gomiti lungo i fianchi piegate le braccia all'altezza dei gomiti e portate le mani verso la spalla.
- *Ripetete tutte le volte che potete.*



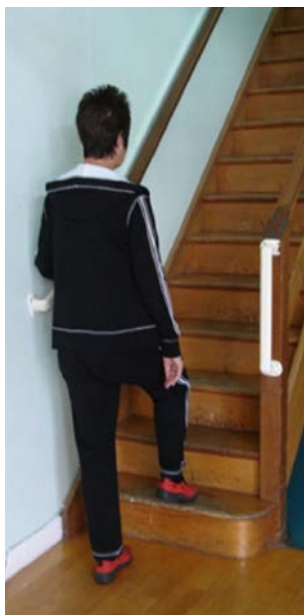
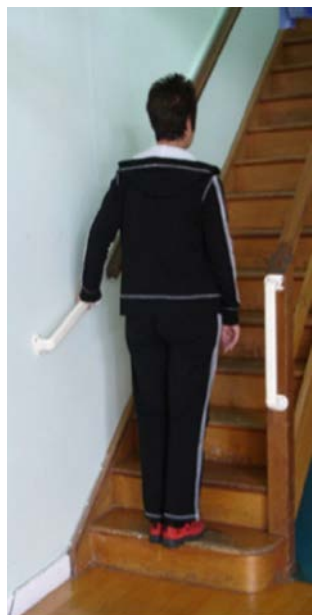
Spinta al muro

- Lavora: la parte posteriore delle braccia e del torace Muscolo principale in azione: tricipiti e pettorali.
- Stai dritto di fronte a un muro.
- Appoggia entrambe le mani sul muro, all'altezza delle spalle.
- Piegati in avanti piegando i gomiti finché il naso non tocca quasi il muro.
- Allontanati dal muro finché non sei in posizione eretta.
- *Ripeti tutte le volte che puoi.*



Sedia con braccioli

- Lavora: glutei e parte anteriore delle cosce.
- Muscoli principale in azione: grande gluteo e quadricipiti.
- Mettiti di fronte a una sedia robusta, allungati all'indietro e metti la mano sui braccioli per mantenere l'equilibrio.
- Tieni i piedi alla larghezza delle spalle e vai a sederti, ma non sederti del tutto sulla sedia.
- Mantieni questa posizione per alcuni secondi e spingiti indietro usando le gambe per stare in piedi.
- *Ripeti tutte le volte che senti di poterlo fare.*

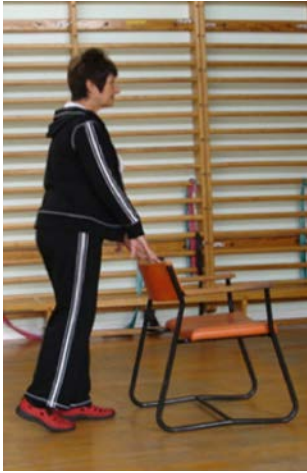


Scalino

- Lavora: la parte anteriore delle cosce Muscolo principale in azione: quadricipiti.
- Alzati in piedi davanti a un piccolo gradino.
- Reggiti a qualcosa vicino a te se lo desideri, o metti entrambe le mani sui fianchi.
- Sali sul gradino usando il piede destro e poi il sinistro.
- Fai un passo indietro con la destra e poi con la sinistra Ripeti tutte le volte che senti di poterlo fare.

Oscillazione posteriore della gamba

- Lavora: la parte posteriore delle gambe e la schiena.
- Muscolo principale in azione: muscoli posteriori della coscia, gluteo massimo, erettore spinale.



- Mettiti in posizione eretta davanti a una sedia e mantieni dritta la schiena per sostenerti.
- Mantieni la schiena dritta e porta una gamba dietro di te puntando le dita dei piedi.
- Riporta lentamente il piede a terra.
- È importante non inarcare la schiena.
- *Ripeti tutte le volte che puoi, quindi cambia e fai lo stesso con la gamba opposta.*

Estensione della parte inferiore della gamba

- Lavora: la parte anteriore delle cosce Muscolo principale in azione: quadricipiti.
- Siedi in posizione eretta con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento.
- Tieni il sedile per supporto.
- Solleva una gamba dal pavimento e tienila tesa.
- Piega il ginocchio e abbassa lentamente il piede sul pavimento.
- *Ripeti tutte le volte che puoi, quindi cambia e fai lo stesso per la gamba opposta.*



Sollevamento del tallone

- Lavora: la parte inferiore delle gambe (polpacci).
- Muscolo principale in azione: Gastrocnemio.
- Mettiti di fronte a una sedia e reggiti allo schienale per sostenerti.
- Con entrambi i piedi, solleva i talloni e mettiti in piedi sugli avampiedi.
- Torna lentamente in piedi.
- Se lo trovi facile, metti le mani sui fianchi.
- *Ripeti tutte le volte che senti di poterlo fare.*



Affondo

- Lavora: glutei e parte anteriore delle cosce.
- Muscolo principale in azione: grande gluteo e quadricipiti.
- Trova qualcosa a cui puoi aggrapparti, ad esempio una scopa.
- Porta il piede sinistro in avanti, con il tallone del piede posteriore leggermente sollevato dal pavimento.
- Mantenendo la schiena dritta, piega il ginocchio anteriore tenendolo sopra il piede.
- Mantieni la posizione per alcuni secondi e spingi indietro.
- *Ripeti tutte le volte che puoi, quindi ripeti usando l'altra gamba.*



FLESSIBILITÀ ED ESTENSIONE - ESERCIZI DI STRETCHING

Allungamento del collo

Obiettivi: Il collo

- Muscoli principali in azione: Sternocleidomastoideo, Trapezio, splenio.
- Sedersi o stare in piedi guardando dritto davanti a sé.
- Abbassare lentamente l'orecchio destro sulla spalla destra.
- Portare indietro la testa e abbassare l'orecchio sinistro sulla spalla sinistra.
- *Ripetere alcune volte fino a quando i muscoli del collo si rilassano.*



Gira la testa

Obiettivi: Il collo

- Muscoli principali in azione: Sternocleido-mastoideo, splenio.
- Ruota lentamente la testa a destra, guardando sopra la spalla destra.
- Riporta lentamente la testa al centro.
- Poi gira la testa a sinistra per guardare oltre la spalla sinistra.
- Riporta lentamente la testa al centro.
- *Ripeti alcune volte finchè senti i muscoli più sciolti.*



Alzata di spalle

- Obiettivi: spalle, torace e parte superiore della schiena Muscoli principali in azione trapezio, pettorali.
- Sedersi o stare in piedi.
- Alzare le spalle fino alle orecchie, trattenere e ripetere.



Allungamento del braccio e rotazione del polso

- Obiettivi: braccia, polsi e spalle.
- Muscoli principali: flessori ed estensori del polso.
- Sedersi o stare in piedi.
- Iniziare con le braccia dritte lungo i fianchi.
- Portare le braccia dritte davanti a sé all'altezza delle spalle.
- Fare dei piccoli cerchi con i polsi a destra e poi a sinistra. Ripeti alcune volte finché i polsi non si rilassano.
- Riporta le braccia lungo i fianchi.



SVILUPPO DELLA FLESSIBILITÀ - ESERCIZI DI STRETCHING

Allungamento del torace e della parte superiore della schiena

- Obiettivi: spalle, torace e parte superiore della schiena.
- Muscoli principali in azione: trapezio, pettorali.
- Siedi o stai in piedi, eretto.
- Metti le mani sulle spalle e stringi i gomiti.
- Tocca i gomiti insieme davanti al petto.
- Allarga di nuovo i gomiti e stringi insieme le scapole.
- *Ripeti fino a quando senti i muscoli del torace e della parte superiore della schiena più sciolti.*



Singola trazione al ginocchio

- Obiettivi: parte bassa della schiena e parte posteriore della coscia.
- Muscoli principali in azione: muscoli posteriori della coscia, erettore spinale.
- Siediti dritto.
- Pieghi e tira il ginocchio verso il petto, tenendolo con entrambe le mani.
- Prova a toccare il ginocchio con la fronte o il più vicino possibile.
- Mantieni la posizione per circa 10 secondi e abbassa nuovamente il ginocchio.
- *Ripeti con l'altra gamba.*



Allungamento del polpaccio

- Obiettivi: i polpacci.
- Muscoli principali in azione: gastrocnemio.
- Stai dritto e tieniti a qualcosa per sostenerti.
- Fai un passo indietro con la gamba destra e assicurati che il tallone sia premuto sul pavimento.
- Piega leggermente la gamba anteriore, facendoti inclinare in avanti.
- Mantieni la posizione per circa 10 secondi.
- *Ripeti con l'altra gamba.*

Suggerimento: se non riesci a sentire l'allungamento, sposta la gamba posteriore leggermente più indietro.

Allungamento del tendine del ginocchio



- Obiettivi: parte posteriore della coscia.
- Muscoli principali in azione: muscoli posteriori della coscia.
- Siediti in posizione eretta su una sedia o sul pavimento.
- Usando un asciugamano, mettilo sotto il piede e raddrizza la gamba sollevandola dal pavimento.
- Tira delicatamente le estremità dell'asciugamano verso di te flettendo il piede verso di te.
- Mantieni la posizione per circa 10 secondi. Rimetti il piede a terra e ripeti usando l'altra gamba.
- Se ti sembra facile, siediti sul pavimento con una gamba dritta davanti e raggiungi la punta dei piedi.

Allungamento del quadricipite

- Obiettivi: parte anteriore della coscia Muscoli principali in azione: quadricipiti.
- Stai in piedi e aggrappati a qualcosa per supporto.
- Tieni la caviglia destra con la mano destra.
- Porta il piede sul sedere tenendo le ginocchia unite.
- Tieni premuto per 10 secondi.
- Rilascia il piede sul pavimento e ripeti con l'altra gamba.



DOMANDE FREQUENTI

Di cosa ho bisogno per le sessioni di allenamento?

Motivazione

Provare l'esercizio per un periodo di tre mesi. Una sessione di allenamento non ti aiuterà, ma con il passare del tempo inizierai a sentire i benefici. Considera l'esercizio come parte del tuo trattamento, insieme alla tua dieta e ai farmaci.

Persistenza

Ci saranno momenti in cui perderai le tue sessioni di allenamento per una serie di motivi, inclusi i ricoveri in ospedale. Non mollare!

Ricomincia, se il tempo libero ti ha reso meno in forma, ricomincia da quella soglia più bassa e presto tornerai a migliorare la tua forma fisica.

Ci saranno giorni buoni e giorni cattivi. Se alcuni giorni ti senti molto stanco, puoi allenarti per un periodo di tempo più breve. Anche dieci minuti sono meglio di niente!

Vestiti e scarpe

Non hai bisogno di vestiti sportivi eleganti o costosi per fare esercizio.

Indossa scarpe comode (non tacchi alti!) e vestiti non troppo stretti. Se hai diversi strati di indumenti leggeri, puoi rimuoverne o aggiungerne alcuni secondo necessità.

Come posso inserire l'esercizio nella mia vita frenetica?

Chiunque può fare un po' di esercizio nella propria vita, è sorprendentemente facile. Ricorda: ti aiuterà davvero, quindi vale la pena renderlo una priorità.

Alcuni suggerimenti:

– A casa: quando il televisore è acceso, fai un po' di stretching e fai un po' di esercizio di resistenza o anche un po' di esercizio cardiovascolare come andare in bicicletta su una cyclette.

– Sulla strada per il lavoro: scendi dall'autobus una fermata prima o trova un posto per parcheggiare più lontano e cammina per dieci minuti fino all'ufficio.

– Al lavoro: fai una passeggiata durante la pausa pranzo. Una camminata veloce può aiutarti a sentirti riposato e permetterti di lavorare meglio nel pomeriggio.

Un'altra possibilità per essere più in forma è prendere le scale invece dell'ascensore.

– Per fare le cose: cammina o vai in bicicletta nei negozi e magari porta la spesa a casa. Cogli l'occasione per lavorare in giardino.

Nel tuo tempo libero: porta la tua famiglia o i tuoi amici a fare esercizio con te
- fa bene anche a loro!

Ci sono momenti in cui non dovrei allenarmi?

Sì. Parlane con il tuo medico prima di iniziare l'esercizio:

– Se hai qualche cambiamento nella prescrizione dei farmaci.

– Se sei in dialisi e hai cambiato il tuo programma di dialisi.

– Se hai problemi alle articolazioni o alle ossa che peggiorano con l'esercizio, se hai la febbre.

– Se hai qualche cambiamento nella tua condizione fisica.

– Se il clima è molto caldo e umido o molto freddo (a meno che non ti alleni in un luogo con aria condizionata/riscaldamento).

Quali sono i segni che dovrei smettere durante l'allenamento?

Interrompi immediatamente l'allenamento se noti uno qualsiasi dei seguenti eventi durante una sessione di allenamento:

– senti dolore al petto;

– noti battiti cardiaci irregolari o rapidi;

– ti senti male;

– senti crampi alle gambe;

– ti senti stordito o ti gira la testa.

Riprodotta per gentile concessione di Doug W. Gould, Euan N. Paterson, Dr. Emma L. Watson, Dr. João L. Viana e Dr. Alice C. Smith per conto del Leicester Kidney Exercise Team, John Walls Renal Unit, Leicester General Hospital.