



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی

آموزش به بیمار

ورزش و دیالیز



معاونت درمان

مدیریت پرستاری

دانشکده پرستاری و مامایی مشهد

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

پیوند اعضا و دیالیز منتصریه

ایستادگی کن تا روشن بمانی ، شمع های افتاده خاموش می شوند.



منبع: www.nursingconsult.com

بیمارستان فوق تخصصی پیوند اعضا و
دیالیز منتصریه

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی ، امام خمینی ۲۵

تلفن: ۳۲۲۹۱۹۶۳ دکل-۳۰۰۶

www.mums.ac.ir/month/fa/amoozeshbebimar

برنامه کامل سلامتی شامل سه نوع ورزش است:

ورزش های انعطافی :

که به مفاصل کمک می کند به نرمی کار کنند و شما بتوانید دولا و خم شوید، دستهایتان را بکشید و آسانتر حرکت کنید. ورزش های انعطافی شامل حرکات آهسته و کشش های ملایم عضلانی می باشد.

ورزش های قدرتی :

که عضلات شما را قوی تر می کند. این ورزش ها از نیروی مقاومت (وزنه ها، طناب های کششی یا وزن بدن) استفاده می کنند تا عضلات را به کار سخت وادارند.

ورزش های قلبی-عروقی :

(همچنین به نام ورزش ایروبیک یا مقاومتی خوانده می شوند.) که به قلب و ریه و عروق شما کمک می کند که بهتر و موثرتر کار کنند. این ورزش ها شامل حرکات مداوم و هماهنگ اندام های فوقانی و تحتانی (دستها و پاها) می باشد. ورزش های قلبی-عروقی تحمل بدن را زیاد می کنند ؛ در نتیجه می توانید بدون این که خسته شوید مدت بیشتری فعالیت کنید.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



هر فرد دچار نارسایی کلیه می تواند زندگی فعال و پر باری داشته باشد. شما نیز می توانید! تمام هدف بازتوانی این است که یاد بگیرید چطور با وجود نارسایی کلیه خوب زندگی کنید. بازتوانی ممکن است به معنای حفظ شغل و یا بازگشت دوباره به کار، به معنای انجام کارهای مورد علاقه تان مثل باغبانی، رسیدگی به منزل و ورزش کردن باشد.

چرا ورزش؟

اگر پزشک برای شما قرصی تجویز می کرد که می توانست انرژی بیشتری به شما بدهد، عضلاتتان را قوی کند، به کنترل فشار خونتان کمک کند، روحیه شما را بهتر کند و با افسردگی مبارزه نماید، خطر حمله قلبی را کم کند، آیا شما آن قرص را می خورید؟ البته!

اما متأسفانه چنین قرصی وجود ندارد، اما چیزی هست ممکن است بتواند بعضی یا تمامی این فواید را به شما برساند:

تنظیم برنامه منظم ورزشی است.

ورزش چه کمکی به شما می کند؟

تمرینات منظم ورزشی می تواند عضلات را قوی تر و مفاصل را انعطاف پذیر تر کند. به این معنی که راحت تر می توانید دستتان را بالای سر ببرید، کمربتان را خم کنید، دولا شوید و سایر فعالیت های روزانه را انجام دهید. انعطاف پذیری خوب همچنین حس تعادل شما را بهتر می کند، پس بنابراین می توانید با اعتماد به نفس بیشتر حرکت کنید و خطر زمین خوردنتان کمتر شود. ورزش همراه با رژیم غذایی مناسب می تواند میزان چربی و کلسترول خون را کاهش دهد و ممکن است خطر مشکلات قلبی را کاهش دهد.

چه کسی می تواند ورزش کند؟

تقریباً هر فرد دیالیزی می تواند ورزش کند. این این مسئله که برای شما چه ورزشی بهتر است به وضعیت پزشکی شما و این که چقدر خوب می توانید راه بروید بستگی دارد.

فواید ورزش:

بهبود عملکرد جسمانی، کنترل فشار خون، افزایش قدرت عضلانی، کاهش چربی خون، خواب بهتر، کاهش خطر بیماری های قلبی، تقویت استخوان ها، کاهش استرس و افسردگی، دیدن سایر افراد و خندیدن.

چه زمانی ورزش کنید؟

زمانی که دمای هوا مناسب باشد. از ورزش کردن در هوای سرد و یا خیلی گرم اجتناب کنید.

چه زمانی نباید ورزش کنید؟

زمانی که تب دارید (دمای بالاتر از ۳۸,۳ درجه)

زمانی که یک بیماری جدید داشته باشید که درمان نشده است.

زمانی که یک جلسه دیالیز را انجام نداده اید.

زمانی که ورزش باعث بروز درد شود.

با چه فواصل زمانی باید ورزش کرد؟

برنامه هر شخصی متفاوت خواهد بود. در حالت ایده آل فعالیت های انعطاف پذیری باید روزانه انجام شود و ورزش های قدرتی هر یک روز در میان و فعالیت های قلبی-عروقی را به آرامی آغاز کنید و کم کم آن را به ۳ تا ۴ بار در هفته برسانید.

چه مدتی باید ورزش کرد؟

بسیاری از افراد با جلسات کوتاهتر شروع می کنند. سپس آن را به تدریج افزایش می دهند. اگر فقط ۵ دقیقه می توانید ورزش کنید با آن شروع کنید و هر هفته ۲ دقیقه به جلسات خود بیافزایید و برای دستیابی به سلامتی از طریق ورزش فعالیت های قلبی-عروقی به مدت ۳۰ دقیقه به شکل مداوم توصیه می شود.