

Obiettivi Sicurezza in Dialisi Peritoneale



Obiettivo 6

Muoversi

Baxter

Tutti sappiamo quanto sia importante svolgere attività motoria con regolarità:

- Si comincia da piccoli, giocando
- Si intensifica da giovani e da adulti, lavorando e facendo sport
- Si mantiene quando si invecchia, non smettendo di muoversi

Abituarsi a praticare attività motoria con costanza fa bene a tutti e in modo particolare potrebbe essere una buona pratica per sentirsi meglio se si è in dialisi peritoneale.

■ Prima di tutto... alcuni controlli

- Soprattutto se non sei mai stato “uno sportivo”
- Se sei un pò su d’età
- Se il tuo cuore è un pò stanco e se sei diabetico
- Se prendi medicine per la pressione alta o fai l’insulina

RICORDA: di controllare la pressione arteriosa e di controllare la frequenza cardiaca.

RICORDA: fatti indicare qual’è l’orario migliore durante la giornata, per praticare attività motoria.

RICORDA: fissa molto bene il catetere.



■ Attività motoria in dialisi peritoneale

Durante la sosta il liquido di dialisi richiama dal sangue le sostanze tossiche (urea e creatinina) che vengono poi eliminate durante lo scarico. Purtroppo, durante la sosta, viene assorbito anche un pò di glucosio (zucchero) contenuto nelle sacche. È così che durante le ore di dialisi, attraverso il glucosio, possiamo assorbire circa 300/500 Chilocalorie.

Le calorie assorbite con il liquido di dialisi si sommano a quelle introdotte con l'alimentazione. Se le calorie **accumulate** sono maggiori rispetto a quelle **consumate**, si tende ad ingrassare, aumenta il colesterolo "cattivo" e la glicemia (zucchero nel sangue) potrebbe avere valori più alti.



■ Muoviti un pò di più

Basta poco:

- Non perdere la voglia di muoverti
- Fare delle belle passeggiate, almeno tre volte la settimana, per almeno 35/45 minuti continui. Se fatte così, le passeggiate aiutano a diminuire il grasso in eccesso e a diminuire il colesterolo "cattivo"
- Muovendosi anche l'intestino si muove meglio

Se ti piace stare in compagnia:

- Frequenta un corso di ginnastica per adulti o per la terza età. Stare con gli altri allena anche i muscoli della parola e del sorriso

Se ti piace ballare:

- Il ballo fa bene ai muscoli, alle ossa e al cuore

Se proprio non ti va di uscire:

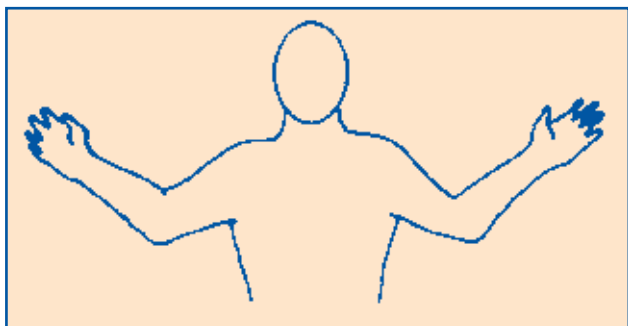
- La cyclette è un buon aiuto. L'intensità deve essere alta, il tempo tra i 35/45 minuti, tutti i giorni. Mentre pedali ascolta la musica che più ti piace, sarà meno noioso

Di seguito qualche esercizio da fare a casa...

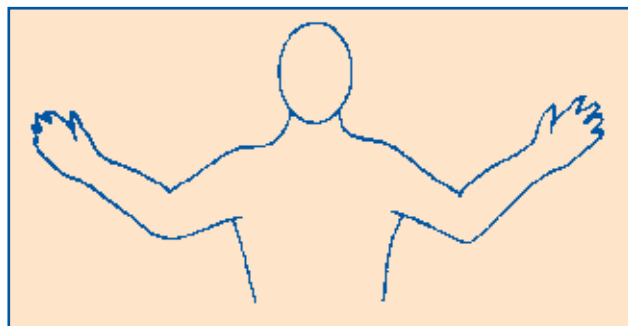
Baxter

■ Esercizi per le mani

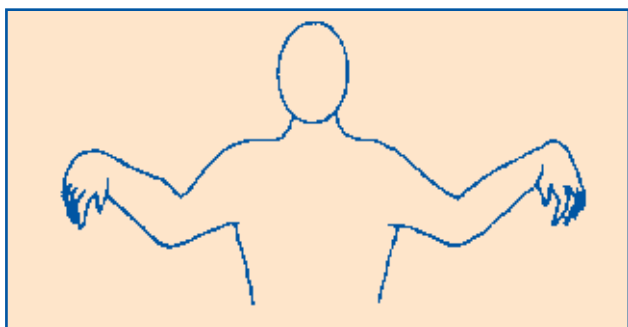
TUTTI GLI ESERCIZI SI POSSONO FARE DA SEDUTI



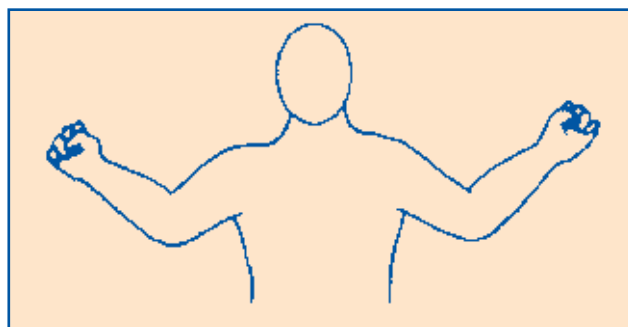
Porta le braccia leggermente flesse in fuori



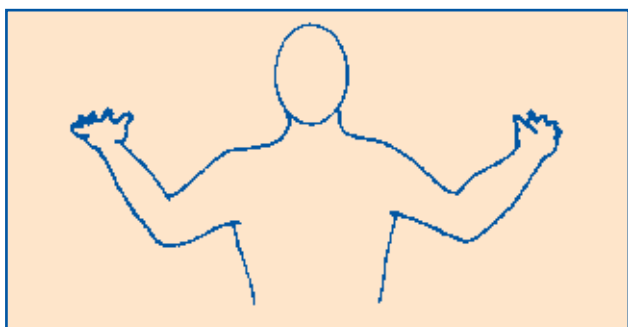
Estendi le mani insietro allungando le dita



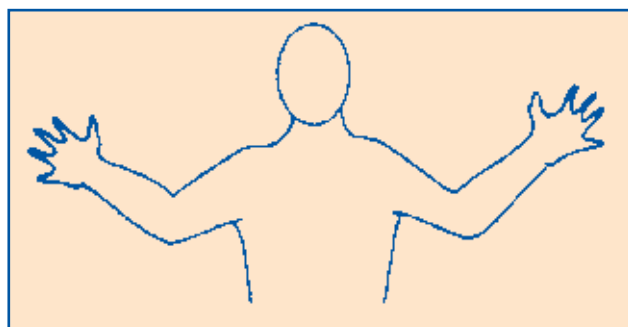
Fletti i polsi in avanti



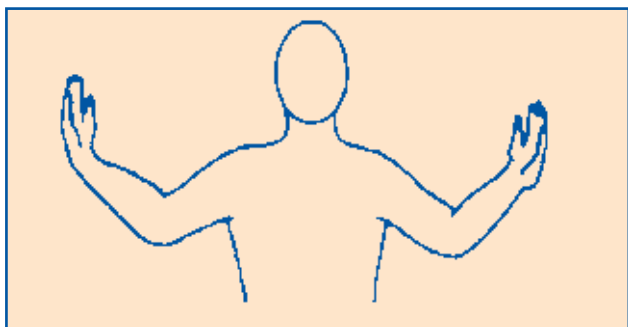
Chiudi a pugno le mani



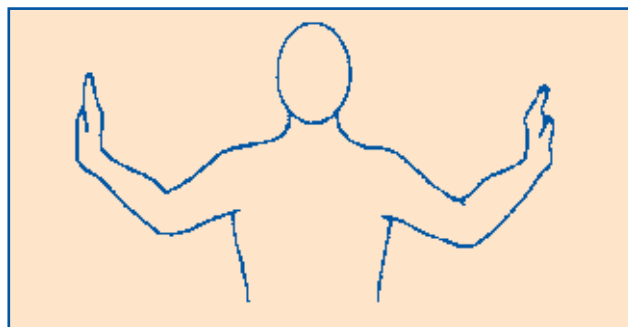
Apri i pugni, volgi le dita e i polsi indietro



Divarica le dita



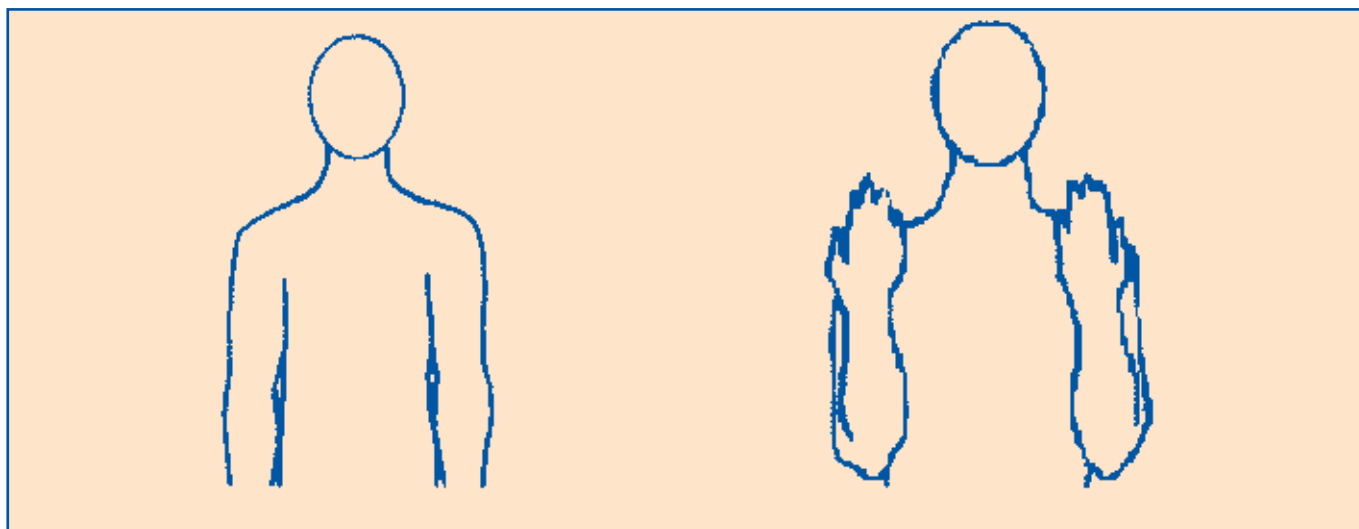
Ruota le palme in dentro



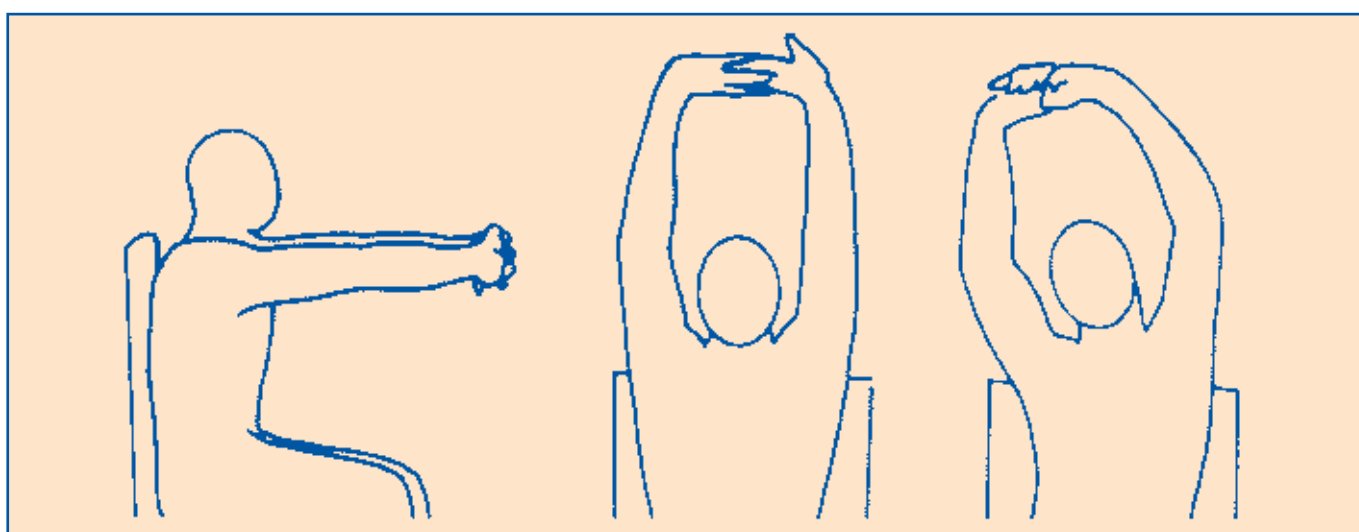
Ruota le palme in fuori

Gli esercizi ci fanno muovere articolazioni che usiamo poco. Aiutano a prevenire l'artrosi e il dolore che ne consegue.

■ Esercizi per il busto

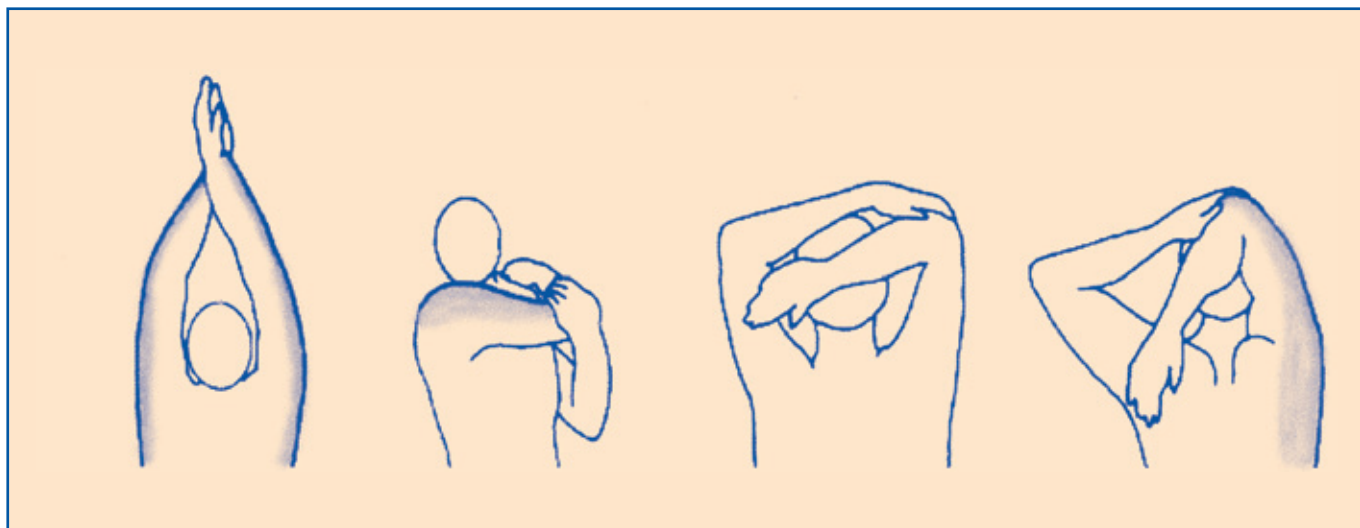


Seduti, braccia lungo i fianchi, palme rivolte in avanti, piega gli avambracci sulle braccia portando le mani alle spalle



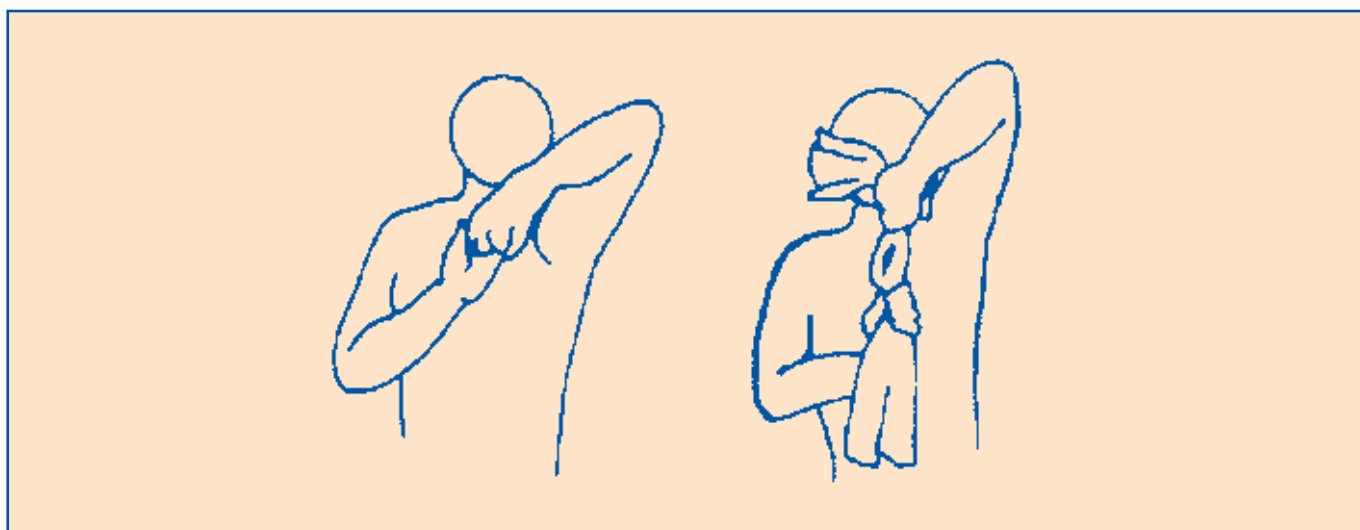
Seduti, coi piedi bene appoggiati a terra e la schiena allo schienale, porta le braccia in avanti, incrocia le dita girando le palme in avanti. Porta le braccia in alto, inclina il busto ed il collo prima a destra e poi a sinistra

■ Esercizi per le braccia



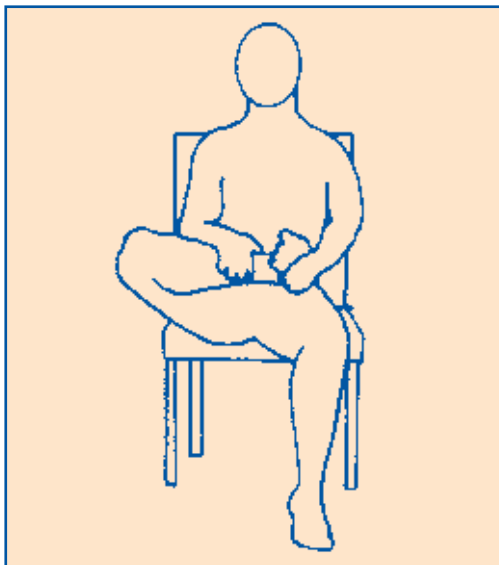
Seduti, alza le braccia tenendo le mani palmo contro palmo. Aiutandoti con l'altro braccio porta una mano a toccare la scapola opposta

Porta le braccia in alto, quindi piega i gomiti portando gli avambracci dietro il capo, in modo che le mani tocchino alternativamente la scapola opposta, senza molleggiare e mantenendo la tensione nell'area evidenziata

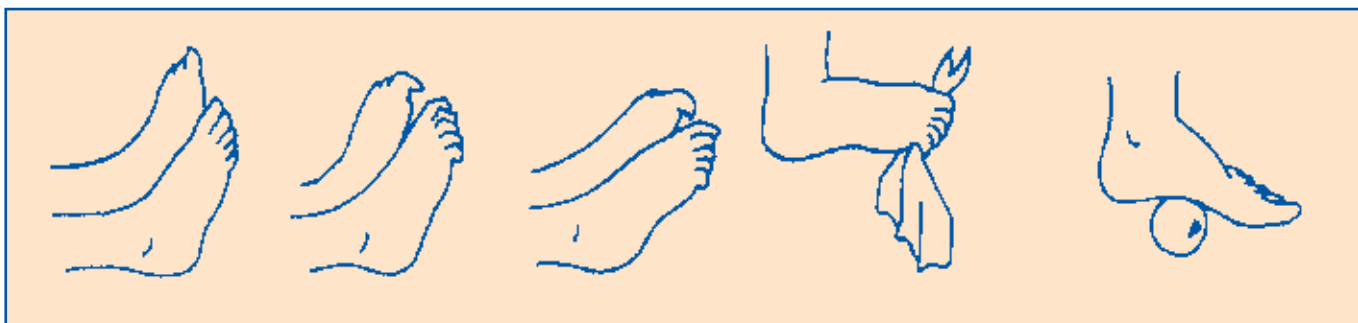


Seduti, porta le mani dietro la schiena, passando con una dall'alto e l'altra dal basso, e se possibile afferra le dita; altrimenti tieni un'asciugamano e metti in tensione le aree evidenziate

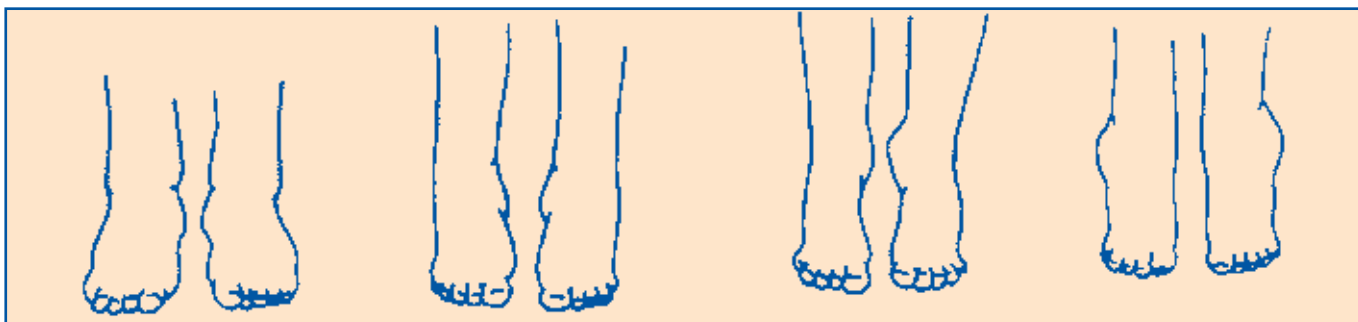
■ Esercizi per le gambe e i piedi



Seduti, appoggia il piede alla coscia dell'altra gamba ed esegui aiutandoti con le mani, movimenti passivi di rotazione della caviglia



Estendi e fletti le sole dita dei piedi.
Afferra con le dita dei piedi un fazzoletto.
Fai scorrere sotto la pianta dei piedi una pallina.



Seduti, solleva le punte ruotando il tallone in fuori, indietro, all'indietro o spingendoli in avanti

■ Scheda di comprensione

1. L'attività motoria non può essere eseguita a qualsiasi età
 - a. Vero
 - b. Falso
2. Le passeggiate devono durare almeno 35/45 minuti
 - a. Vero
 - b. Falso
3. L'attività motoria aiuta a controllare la pressione arteriosa
 - a. Vero
 - b. Falso
4. L'attività motoria aiuta a controllare la glicemia
 - a. Vero
 - b. Falso
5. L'attività motoria aiuta a controllare l'artrosi
 - a. Vero
 - b. Falso