Η γυμναστική βελτιώνει τη ζωή των ασθενών με καρκίνο των νεφρών

Τι επιδιώκουμε με την άσκηση;

Με τη συστηματική άσκηση στοχεύουμε:

α) στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας,

β) στην πρόληψη των καρδιαγγειακών επιπλοκών και

γ) στη διατήρηση ή τη μείωση της πτωτικής πορείας της νεφρικής λειτουργίας.

Ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για τη χρόνια νεφρική νόσο;

• αερόβια άσκηση χαμηλής έως μέτριας έντασης (5 - 7 φορές την εβδομάδα) για τουλάχιστον 30 λεπτά/ημέρα. Για τους αιμοκαθαιρόμενους, η καλύτερη μορφή άσκησης είναι η ποδηλάτηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας (30 - 45 λεπτά), ενώ για τους περιτοναϊκούς το περπάτημα (μεταξύ των αλλαγών),

• ασκήσεις με αντιστάσεις ή με το βάρος του σώματος (2 με 3 φορές την εβδομάδα).