

Päiväys 18.10.2021  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefán Anderson  
yjä

---

## PREDIALYYSIPOTILAAN LIIKUNTA

### Liikunnan vaikutukset

Predialyysivaiheen kokonaisvaltaisessa hoidossa liikunnalla on tärkeä rooli. Säännöllisellä liikunnalla voi vaikuttaa positiivisesti mm. tyypin 2 diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen ja sepelvaltimotautiin, sekä lihaksistoon ja fyysiseen toimintakykyyn. Säännöllisellä liikunnalla pystytään vaikuttamaan positiivisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin iästä, sukupuolesta ja perussairauksista riippumatta.

Kestävyystyypinen liikunta sekä kohtuullisesti kuormittava lihasvoimaharjoittelu vähentää lepoverenpainetta henkilöillä, joilla on verenpaine koholla. Muutoksen voi huomata jo kuukauden harjoittelun jälkeen. Verenpaineen laskun myötä sydämen pumppausteho paranee ja hapenkuljetus verenkierrossa tehostuu. Tämän ansiosta päivittäinen liikkuminen tuntuu kevyemmältä.

Kohtuukuormitteisella kestävyysliikunnalla saadaan aikaiseksi muutosta myös veren kolesteroliarvoihin. Säännöllisellä liikunnalla ns. hyvä kolesterolin (HDL) pitoisuus veressä lisääntyy noin 6 kuukauden liikunnan jälkeen.

Säännöllinen liikunta lisää insuliiniherkkyyttä mikä parantaa elimistön sokeritasapainoa sekä vähentää kehon rasvapitoisuutta etenkin vatsaontelon sisäisen rasvakudoksen määrää. Yhdessä kestävyysliikunnalla ja lihasvoimaharjoittelulla voidaan tehostaa liikunnan positiivisia vaikutuksia tyypin 2 diabeteksen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä.

Yllä mainitut positiiviset muutokset elimistössä, yhdistettynä säännölliseen kohtuukuormitteiseen liikuntaan parantavat hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä ja ehkäisevät näin sepelvaltimotaudin syntyä.

Liikuntatottumuksiin kuuluu päivittäin arki- ja hyötyliikunta. Arki- ja hyötyliikunnalla lisää tehokkaasti liikunnan määrää. Arkiliikuntaan kuuluu kävely tai pyöräily kauppaan, portaiden nousu hissien käytön sijasta ja koiran ulkoiluttaminen. Hyötyliikuntaan kuuluu mm. marjastus, puutarhatyöt ja siivous.

Näiden lisäksi suositellaan myös kestävyysliikuntaa, joka on arkiliikuntaa reippaampaa ja hieman rasittavampaa liikuntaa, sekä lihasvoimaharjoittelua, jonka tarkoituksena on parantaa fyysistä kuntoa ja lihasvoimaa. Kestävyysliikuntaa

Päiväys 18.10.2021  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

suositellaan 3-5 kertaa viikossa, yhteensä vähintään 2½ tuntia (mielellään 3-4h) viikossa ja lihasvoimaharjoittelua 2-3 kertaa viikossa.

Päiväys 18.10.2021  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

## Predialyysipotilaan fyysisen harjoittelun periaatteet

Liikunnalla voidaan hidastaa munuaisten vajaatoiminnan etenemistä. Predialyysivaiheen hoidon keskeisimpiä tavoitteita on siirtää dialyysihoidon aloittamista, hallita verenpaineen nousua ja estää yleiskunnon heikkeneminen. Liikunnan avulla pyritään parantamaan ja ylläpitämään potilaan yleiskuntoa, jolloin dialyysihoidon aloittamista voidaan lykätä. Dialyysihoitoon päädyttäessä, hyvä yleiskunto auttaa jaksamaan paremmin hoidon aikana.

Munuaispotilaat pystyvät melko vapaasti valitsemaan mieluisan liikuntamuodon. Sopivia liikuntalajeja ovat mm. kävely, sauvakävely, hiihto, uinti, vesijuoksu, voimistelu, kuntosalit ja tanssi. Liikunnasta saa suurimman hyödyn irti kun liikkuu säännöllisesti, päivittäin. Suositusten mukaan päivittäinen liikunta on kestoaltaan 30-60 min. Aloittelijan on hyvä aloittaa liikunnan harrastaminen pienemmistä osista esim. 15 min aamupäivällä ja 15 min iltapäivällä. Voinnin ja tuntemusten mukaan liikuntaa voi asteittain lisätä, lisäämällä ensin matkan pituutta ja sen jälkeen liikunnan tehokkuutta.

Potilaiden aiemmat liikuntatottumukset, terveydentila, suorituskyky ja ikä eroavat toisistaan, ja tämän takia jokainen potilas aloittaa liikkumisen omalta tasolta. Vauhti on sopiva silloin, kun liikunta tuntuu kevyeltä tai hieman rasittavalta. Liikkuessa saat hengästyä, mutta pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. Liikunnan tulee tuntua hyvältä ja sinun tulee palautua kohtalaisen nopeasti rasituksesta. Hengästyessä hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu sopivasti ja hikoilu on merkki aineenvaihdunnan kuormittumisesta.

Liikunta aloitetaan alkuverryttelyllä kehon herättelemiseksi ja lopetetaan lyhytkestoisilla loppuvenytyksillä lihasten rentouttamiseksi.

### ALKUVERRYTTELY

<u>ALOITTELIJA LIIKUNTA</u>	<u>TOTTUNUT LIIKKUJA</u>
<b>Sisältö</b>	<b>Sisältö</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ kävelyä.</li> <li>→ kuntopyöräilyä.</li> <li>→ alkuverryttelynä isojen lihasryhmien harjoittelua.</li> <li>→ loppuverryttelynä liikkuvuus-harjoittelua ja venyttelyä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ kävelyä, sauvakävelyä.</li> <li>→ pyöräilyä, kuntopyöräilyä.</li> <li>→ alkuverryttelynä isojen lihasryhmien harjoittelua.</li> <li>→ loppuverryttelynä liikkuvuus-harjoittelua ja venyttelyä.</li> <li>→ lihasvoimaharjoituksia, aluksi kevyillä painoilla.</li> </ul>

Päiväys 18.10.2021  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

<b>Määrä</b>	<b>Määrä</b>
1-2 kertaa päivässä. 15-45 min kerralla.	yhteensä 45-60 min päivässä.
<b>Tuntemus</b>	<b>Tuntemus</b>
hieman rasittavan tuntuista	kohtuullisen rasittavan tuntuista
<b><u>LOPPUVENYTTELY</u></b>	

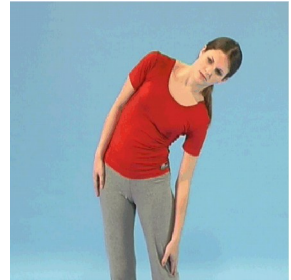
• **ALKUVERRYTTELY** 5-10 minuuttia



1.1 Marssia paikallaan.  
Nosta polvia vuorotellen ylös.  
vartaloa  
Toista yhteensä 20-30 kertaa.  
ja

1.2. Taivuta  
vuorotellen sivuille

nosta hallitusti takaisin  
ylös.  
Toista yhteensä 20  
kertaa.



1.3. Kyykisty hitaasti työntäen lantiota taakse, polvet varvaslinjan  
takana. Älä anna polvien vääntyä sisään-tai ulospäin liikkeen  
aikana.  
Toista 10-20 kertaa.

**2.**  
**LIIKUNTASUORITUS**  
30-60 min/päivä

- **LOPPUVERRYTTELY**

5-10 minuuttia

3.4. Seiso polvet hieman koukistettuna.  
Pidä lantiota paikallaan ja kierrä ylävartaloa  
puolelta toiselle.  
Toista 1 min. ajan.



3.5. Ota venytettävän jalan nilkasta kiinni.



Päiväys 18.10.2021  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

Vedä kantapäätä kohti pakaraa. Vie lantiota eteenpäin niin että polvi osoittaa suoraan alaspäin. Tunne venytys etureidessä. Pidä venytys 20-30 sek. ja rentoudu.



3.6. Seiso venytettävä jalka pienellä korokkeella. Taivuta vartalo eteenpäin selkä paina lantiota taaksepäin. Tunne venytys takareidessä. Pidä venytys 20-30 sek. ja



suorana ja  
rentoudu.

3.7. Laita kädet yhteen ja nosta ne pään yli. Hengitä sisään ja venytä hitaasti sivulle. Hengitä ulos ja palaa lähtöasentoon. Tunne venytys kyljissä. Toista 5 kertaa.