

# TRÄNING VID NJURSVIKT

Lia Thulin Pietcold, leg. sjukgymnast  
Njurmedicinska sektionen  
SUS, Malmö

# Hur påverkas kroppen?

- Renal anemi och muskuloskeletala förändringar – främsta orsakerna till nedgången fysisk arbetsförmåga
- Trötthet → inaktivitet
  - EPO – förbättrar men normaliserar inte maximal fysisk arbetsförmåga
- Muskelsvaghet; vanligast i nedre extremiteterna
  - Orsakas av onormal energiomsättning, sekundär hyperparatyreoidism och fysisk inaktivitet
- Muskelatrofi – en följd av:
  - Inaktivitet
  - Minskat näringsintag
  - Ökad muskulär proteinkatabolism och minskad proteinsyntes
  - Kronisk inflammation
  - Metabol acidosis

Går att förebygga!

# Hur påverkas kroppen?

- Förr: Trodde att träning försämrade njurfunktionen (minskat renalt blodflöde och glomerulär filtration → öka graden av proteinuri → försämring av njurfunktion)  
Stämmer inte 😊!
- Muskelatrofi : 12 veckors träning – förebyggande effekter för muskelatrofi trots lågproteinkost!  
12 månaders träning – ökad styrka, rörlighet och syreupptagningsförmåga
- 30 årig dialyspatient vs. frisk 70åring
- CKD 2-3 – 70% av förväntad maximal fysisk kapacitet  
80% av förväntad maximal styrka  
CKD 4-5 – 50% av förväntad maximal fysisk kapacitet  
50-70% av förväntad maximal styrka
- Svårigheter i den dagliga livet
- Quality of Life – QoL
- Riskfaktorer vid träning?

# Effekter av fysisk aktivitet vid njursvikt

- Förbättrad :

Syreupptagningsförmåga

Kardiovaskulär funktion

Muskelfunktion

Gångförmåga

Hälsorelaterad livskvalitet

Nutritionsparametrar

# Vad är målet med träningen?

- Förbättra kardiovaskulär samt muskulär funktion
- Lindra/minska smärta
- Bibehålla/förbättra hälsorelaterad livskvalitet
- Klara dagliga aktiviteter inom personlig vård, boende och fritid
- Återställa/bibehålla optimal fysisk funktion
- Öka kunskapen om fysisk aktivitet och dess positiva effekter
- Förebygga och skapa goda hälsovanor

# Träning - Predialys

- Funktionellt test
  - Styrka, kondition, balans och ADL-formulär
- Träningsnivå
- Lämplig aktivitet
- 3 månaders uppföljning – vad ser vi?

# Träning - HD

---

- Träna före, under eller efter?
- Kombination av styrke, konditions- och rörlighetsträning
- Träna med AV-fistel

# Träning - PD

- Viktförändringar
  - Bukproblematik
  - Magen känns "full" av dialysvätskan
  - Kostråd anpassas efter träningens intensitet
- Hållningen påverkas
- Andningsgymnastik
- Träning i vatten?
- Träna med bukhålan "tömd" på vätska
- Bukmuskelträning
- Vilken typ av träning rekommenderas?



# Träning efter transplantation

- Såret ska läka
- Inga tunga lyft de första 6-8 veckorna
- Daglig fysisk aktivitet
- Uppföljning 2-3 månader efter operation – hjälp att komma igång med träning
- Minskad aptit
- Kortison



Tack!

”Den bästa träningen är den som blir av”