

ATTIVITÀ FISICA E INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

Exercise
is Medicine®
Italy



Condizione caratterizzata dalla **riduzione della funzionalità renale**

Causata da patologie renali infiammatorie o congenite, **diabete**, **ipertensione arteriosa** o patologie autoimmuni



**SPESSO ASSOCIATA AD ALTRE
MALATTIE CARDIOVASCOLARI**



**RIDUCE LA FORZA MUSCOLARE
E LA TOLLERANZA ALL'ESERCIZIO**



**CAUSA SINTOMI PROGRESSIVI CHE POSSONO
CONDURRE AL TRAPIANTO DI RENE**

Minzione notturna, affaticamento, inappetenza, crampi muscolari, edemi

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELLO SCOMPENSO CARDIACO CRONICO



Aumento
della capacità
di esercizio



Miglior controllo
della pressione
arteriosa



Possibile riduzione
dell'utilizzo
di farmaci



Riduzione
del rischio
cardiovascolare



Miglioramento
della qualità
della vita

ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- **Cammino, bici, cyclette, nuoto, nordic walking**

FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

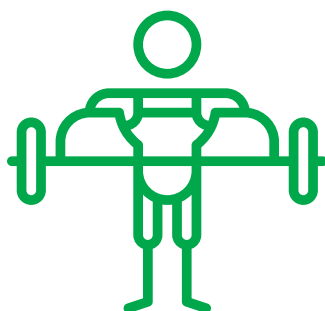
INTENSITÀ

Lieve-Moderata

TEMPO

20-60 minuti, anche suddivisi in intervalli di 3-5 minuti di attività e 3 minuti di riposo

FORZA



Attività:

- **Esercizi a corpo libero, sollevamento di piccoli pesi, utilizzo di bande elastiche, macchinari**

FREQUENZA

2-3 giorni alla settimana non consecutivi

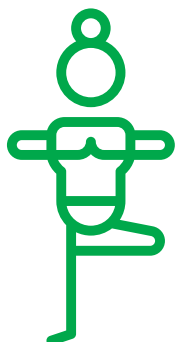
INTENSITÀ

Moderata

TEMPO

Inizia con una serie di 10-15 ripetizioni per 8-10 esercizi che facciano lavorare diversi gruppi muscolari fino a raggiungere più serie di 10-15 ripetizioni

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- **Yoga, pilates, Tai chi, stretching statico**

FREQUENZA

2-3 giorni alla settimana

INTENSITÀ

Allungati fino al punto di iniziale discomfort

TEMPO

60 secondi per articolazione

Chiedi al tuo medico:

- Se è sicuro iniziare o incrementare l'attività fisica;
- Se è consigliabile eseguire una valutazione medica completa e fare attività supervisionata

Misura sempre la pressione arteriosa (non nel braccio con l'eventuale fistola artero-venosa) prima e dopo l'attività

Fai esercizio nei giorni in cui non ti sottoponi ad emodialisi; non fare esercizio subito dopo la dialisi

Se fai emodialisi, allena il braccio con la fistola artero-venosa con esercizi di handgrip, ma non posizionare pesi o applicare pressione al di sopra di essa

Adeguata l'idratazione all'allenamento e alla temperatura, ma evita di iperidratarti

Esegui sempre un lento riscaldamento e un lento defaticamento (almeno 5 minuti) all'inizio e al termine dell'attività

I FARMACI E L'ESERCIZIO FISICO SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA PREVENZIONE E NELLA TERAPIA DI COMPLICANZE CARDIOVASCOLARI NELL'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI



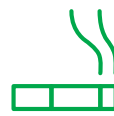
Segui una corretta alimentazione



Perdi peso, se necessario



Riduci lo stress



Smetti di fumare



Evita gli alcolici

COMINCIA DA DOVE SEI USA QUELLO CHE HAI FAI QUELLO CHE PUOI