Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Nierenerkrankungen > Dialyse > Sport

1. Vorteile von Sport und Bewegung

Dialysepatienten verfügen infolge der Nierenerkrankung über eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit. Das heißt aber nicht, dass sie keinen Sport treiben können, im Gegenteil: Sie sollten Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren, um den Folgen der Erkrankung und einem weiteren Abbau vorzubeugen. Zudem hat Sport eine psychische Komponente: Er gibt Lebensqualität und Zufriedenheit. Sport in der Gruppe beugt sozialer Isolation infolge der Krankheit vor.

Grundsätzlich sollte jede sportliche Betätigung mit dem Arzt abgesprochen werden. Individuelle Tipps kann auch der Physiotherapeut des Dialyseteams geben.

2. Sport bei Peritonealdialyse

Gängige Ausdauersportarten wie Wandern, Walken, Joggen, Radfahren oder leichtere Gartenarbeit eignen sich gut für Patienten mit Peritonealdialyse.

Auf Sportarten, bei denen Druck auf den Bauchraum ausgeübt wird (z.B. Kampfsport, Gewichtheben, Rudern), sollte entweder verzichtet werden oder sie sollten nur bei leerer Bauchhöhle ausgeübt werden.

Wassersport ist aufgrund der erhöhten Infektionsgefahr nicht empfehlenswert.

3. Sport bei Hämodialyse

Grundsätzlich müssen Hämodialsyepatienten beim Sport den Shunt (Gefäßzugang für die Dialyse) schützen. Dafür gibt es spezielle Manschetten.

Sobald nach der Operation des Shunts alles abgeheilt ist, kann der Arm oder das Bein für leichtere Tätigkeiten in Haushalt, Garten oder Sport bewegt werden.

Geeignete Sportarten sind z.B. Schwimmen, Spaziergänge oder Radfahren. Auch Gymnastik in speziellen Sportgruppen für Menschen mit Behinderungen verbessert das Wohlbefinden.

Viele Dialysezentren bieten Bewegungstraining durch einen Physiotherapeuten an. Zum Teil ist es auch möglich, während der Dialyse Ergometertraining oder Bewegungsübungen zu absolvieren. Die Übungen beginnen nach 2-3 Stunden Dialyse.

4. Wer hilft weiter?

Sportgruppen für nierenkranke Menschen vermitteln:

- **ReNi - Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für Chronisch Nierenkranke e.V.**
  Telefon: 03594 74099230
  E-Mail: info@reni-online.de
  www.reni-online.de
- **Transdia-Sport Deutschland**
  Gudrun Manuwald-Seemüller
  Telefon: 07121 6953048
  E-Mail: info@transdiaev.de
  www.transdiaev.de
- Landesverbände des Deutschen Behindertensports e.V.
  www.dbs-npc.de > DBS > Mitgliedsverbände
- Dialysezentren und Selbsthilfegruppen

5. Verwandte Links

Reha-Sport und Funktionstraining

Behinderung > Sport

Behinderung > Urlaub und Freizeit

Nierenerkrankungen > Dialyse

Nierenerkrankungen > Dialyse > Arbeit

Nierenerkrankungen > Dialyse > Urlaub

Nierenerkrankungen

Nierenerkrankungen > Medizinische Rehabilitation