

Nierenerkrankungen > Dialyse > Sport

Das Wichtigste in Kürze

Sport und Bewegung ist für Dialysepatienten wichtig, um den Folgen der Nierenerkrankung entgegenzuwirken und ihre körperliche Fitness sowie ihre psychische Gesundheit bestmöglich zu erhalten. Betroffene sollten eine Sportart finden, die ihnen Freude macht, um sich regelmäßig und langfristig zu körperlicher Bewegung motivieren zu können. Je nach Dialyseform und körperlicher Einschränkung kommen unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten in Betracht.

Vorteile von Sport und Bewegung

Viele Dialysepatienten leiden unter Schwäche, Mattigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit. Auch die Nierenerkrankung selbst, Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes sowie bestimmte Medikamente können negative Auswirkungen auf die körperliche Fitness haben. Dennoch ist Sport und Bewegung für Dialysepatienten wichtig, um körperliche Funktionen (z.B. Gehfähigkeit) so lange wie möglich zu erhalten und den Muskelaufbau, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel zu fördern. Zudem verbessert Sport in der Regel auch die psychische Gesundheit und die Lebensqualität.

Grundsätzlich sollte jede sportliche Betätigung mit den behandelnden Ärzten abgesprochen werden. Individuelle Tipps können auch die Physiotherapeuten des Dialyseteams geben.

Sport bei Peritonealdialyse

Gängige Ausdauersportarten wie Wandern, Walken, Joggen, Radfahren und Entspannungsübungen wie Qi Gong oder progressive Muskelentspannung eignen sich gut für Patienten mit Peritonealdialyse.

Sportarten, bei denen Druck auf den Bauchraum ausgeübt wird (z.B. Kampfsport, Gewichtheben, Rudern), sind nicht empfehlenswert.

Auch Wassersport ist aufgrund der erhöhten Infektionsgefahr nicht empfehlenswert.

Die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. (ReNi) bietet die Broschüre "Prävention und Rehabilitation durch körperliche Aktivität und Training bei Peritonealdialysepatienten" zum kostenlosen Download unter www.reni-online.de > [Mediathek](#) > [Veröffentlichungen](#). Dort finden Betroffene hilfreiche Informationen und Anleitungen für Bewegungsübungen.

Sport bei Hämodialyse

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

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 Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. (ReNi) informiert darüber in der Broschüre "Strukturiertes Training während der Hämodialyse", kostenloser Download unter www.reni-online.de > [Mediathek](#) > [Veröffentlichungen](#).

Praxistipps

- Sport- und Bewegungsangebote können auch ärztlich verordnet werden, Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#).
- Die Deutsche Nierenstiftung bietet die Broschüre "Bewegung und Sport in Prävention, Therapie und Rehabilitation" unter www.nierenstiftung.de > [Niere A-Z](#) > [Für Betroffene](#) > [Bewegung und Sport zur Prävention](#) zum kostenlosen Download.
- Die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. (ReNi) bietet die „Anleitung zum Heimtraining für chronisch Nierenkranke“ zum kostenlosen Download unter www.reni-online.de > [Rehasport & Sporttherapie](#) > [Heimtraining](#).

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

- **TransdiaSport Deutschland e.V.**

Telefon: 07121 6953048

E-Mail: info@transdiaev.de

www.transdiaev.de

- **Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbands e.V.**

www.dbs-npc.de > DBS > [Mitgliedsverbände](#)

- **Dialysezentren und Selbsthilfegruppen**

Verwandte Links

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Behinderung > Sport](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

[Nierenerkrankungen](#)

[Nierenerkrankungen > Dialyse > Arbeit](#)

[Nierenerkrankungen > Dialyse > Urlaub](#)

[Nierenerkrankungen > Schwerbehinderung](#)

[Nierenerkrankungen > Medizinische und berufliche Rehabilitation](#)