

## MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
Telefon 02371 937-0  
Telefax 02371 937-106  
E-Mail [info@medice.de](mailto:info@medice.de)  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

### Wissenschaftliche Betreuung:

Jürgen Schmagold  
Leiter des Hochschulsports  
Universität Duisburg-Essen

### Konzept und Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von



*Jetzt  
mitmachen!*



# Bewegung

für mehr Lebensqualität

**Einfache Übungen  
für Patienten mit  
Nierenerkrankungen**

Ein Service von





## Vorwort

### **Liebe Dialyse-Patienten,**

Sie kennen das sehr gut: Gerade haben Sie nur die sechs eingekauften Flaschen Wasser in die Küche getragen und schon ist die Energie wieder aufgebraucht. Ihr erster Gedanke: Ausruhen! Würden Sie sich aber immer dann ausruhen, wenn Ihnen danach ist, hätten Sie kaum noch Zeit für Ihre Familie und Freunde.

Die Krankheit hat Sie geschafft! Sie können viele Alltagsbewegungen nur noch mit großer Mühe bewältigen, der Körper macht einfach nicht mehr richtig mit. Ihre Leistungsfähigkeit wird ständig schwächer. Starke Erschöpfung führt zu immer weniger Bewegung und dies macht Sie oft noch kraftloser – ein wahrer Teufelskreis.

Kurze gezielte Bewegungsprogramme, regelmäßig durchgeführt, können Abhilfe schaffen: Sie erhöhen

die eigenen Leistungsmöglichkeiten. Alltagsbelastungen werden leichter – das Leben wird wieder einfacher!



Diese Broschüre möchte Ihnen nützliches Wissen zum richtigen Bewegen vermitteln und zusätzlich durch kleine Übungen mit einem elastischen Trainingsband zu einem einfachen Bewegungsprogramm anregen. Die Übungen lassen sich leicht in Ihren Alltag einbauen, da sie wenig zeintensiv sind. Viel Freude beim Ausprobieren wünscht Ihnen nun

**Ihr  
MEDICE Nephrologie-Team**

## Bewegung und Dialyse – Pflicht, Kür und mehr!

Bewegung und Dialyse – geht das überhaupt? Diese Frage stellten sich bereits vor ca. 30 Jahren Wissenschaftler, als sie die Wirkung von Bewegung auf die gesundheitliche Situation von Dialyse-Patienten untersuchten.

Bereits die ersten Untersuchungsergebnisse zeigten, dass körperlich aktive Dialyse-Patienten sich wesentlich besser fühlten als jene, die sich kaum bewegten. Sie als Dialyse-Patient können selbst am allerbesten nachvollziehen, was es bedeutet, sich gut zu fühlen. Vielleicht können wir Ihnen mit dieser Broschüre einen ersten Anstoß zu einem besseren Wohlbefinden geben.

Bewegung ist die einzige Möglichkeit, langfristig die Funktionen unseres Körpers zu erhalten und gesund zu bleiben. Selbst kranke Körper funktionieren nach dem biologischen Reiz-Reaktions-Prinzip. Das bedeutet, auch erkrankte Organismen reagieren auf Bewegungsreize mit einer positiven Anpassung.

Studien mit Dialyse-Patienten in den 80er Jahren haben gezeigt: Ein Trainingsprogramm macht Patienten nicht nur Spaß, sondern es verbessert auch ihre Lebensqualität. Dieses eindeutige Ergebnis untermauerten auch die medizinischen Messdaten.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Diese Ergebnisse haben dann sogar einen weiteren Effekt erzielt: Zahlreiche Dialyseeinrichtungen bieten inzwischen Bewegungsprogramme während der Dialyse an.



**„Wer rastet, der rostet.“**

**Nutzen Sie jede Möglichkeit,  
Bewegung in Ihren Alltag zu bringen!**





## Gewusst wie: Mannschaftssport, Marathon oder leichtes Krafttraining?

Auch wenn Sie als Dialyse-Patient vielleicht zunächst denken, sportliche Bewegung kommt für Sie überhaupt nicht infrage, weil schon die einfachsten Alltagsbelastungen Sie an die Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit bringen – machen Sie heute den ersten Schritt und lesen trotzdem weiter!

Mit Training ist es eigentlich nicht anders als mit Medikamenten: Es kommt auf die Dosierung an, ob das Mittel hilfreich, wirkungslos oder gar schädigend ist. Gleichmaßen sollte Bewegung richtig dosiert sein.

Um zu ermitteln, welche Bewegung für Dialyse-Patienten sinn- und wirkungsvoll ist, prüft man das

jeweilige Belastungsprofil eines Trainings. Körperliche Belastungen lassen sich grob einteilen in:

- **Koordinationsfähigkeit**
- **Beweglichkeit, Gelenkigkeit**
- **Kraft**
- **Ausdauer**

Für Nierenpatienten hat es sich als sinnvoll erwiesen, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer zu trainieren. Schnelligkeit hingegen kann im Training meist vernachlässigt werden und birgt manchmal sogar gewisse Risiken.

**Wichtig ist die richtige Auswahl und Dosierung der Bewegungseinheiten.**



## Achten Sie beim Training immer auf Ihre Körpersignale!

Bewegung ist für Dialyse-Patienten sinnvoll und hilfreich, aber nicht frei von möglichen Risiken. Daher sollten Trainingseinheiten sehr gezielt eingesetzt werden. Nutzen Sie die positiven Effekte von Übungseinheiten.

**Zu unserem Programm:** Sie können durchaus täglich trainieren, wobei ein dreimal wöchentliches Training ausreichend ist. Fangen Sie langsam an und bringen Sie immer zunächst Ihren Kreislauf einige Minuten in Schwung. Dies kann z. B. durch schnelles Gehen erreicht werden. Anschließend können

Sie noch leichte Dehnübungen durchführen. Daran schließen sich sehr gut gymnastische Übungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination an. Hierzu finden Sie in dieser Broschüre einige Übungsbeispiele.

Hören Sie bei allen Aktivitäten in Ihren Körper hinein. Spüren Sie den Belastungsgrad, den Sie noch leisten können. Machen Sie Pause, wenn Sie Alarmsignale wie Schwindel, Schmerz oder keuchenden Atem spüren.



„Weniger ist manchmal mehr!“



## Widerstand stärkt – stärken Sie Ihren Widerstand!

Bewegung gegen einen Widerstand bedeutet für den Muskel einen Reiz, der ihn zum Wachsen anregt. Sie arbeiten gegen eine Gegenkraft. Sogenannte Widerstandsübungen kann man gut mit einem elastischen Trainingsband durchführen. Das Stärken von Muskeln verbessert hervorragend die Widerstandsfähigkeit gegen Schwäche, Müdigkeit und Energielosigkeit.

Bedenken Sie bei allen Übungen, das elastische Trainingsband so zu halten, dass es Ihnen nicht wegrutschen kann. Natürlich sollten Sie keine Übung durchführen, die Schmerzen verursacht. Besonders wichtig: **Achten Sie immer darauf, Ihren Shunt nicht durch das Trainingsband zu beschädigen.** Ebenso wichtig bei allen Übungen ist eine gleichmäßige Atmung.

Bitte führen Sie alle Übungen langsam ziehend und nachgebend durch. Reißen oder zerran Sie nicht am Trainingsband. Es kommt weniger darauf an, viele Wiederholungen in kurzer Zeit zu schaffen. Wichtiger ist es, die Übungen exakt und gleichmäßig durchzuführen sowie regelmäßig zu trainieren. Wenn Sie den Eindruck haben, dass der Widerstand des Trainingsbandes zu stark ist, fassen Sie es länger. Hätten Sie lieber einen schwächeren Widerstand, fassen Sie es kürzer. Elastische Trainingsbänder in verschiedenen Widerstandstärken gibt es im Fachhandel, z.B. Sanitätshaus oder Sportfachgeschäft.

### Trainingsbänder Widerstandstärken

gelb – schwach  
grün – mittelstark  
rot – stark  
blau – extra stark  
schwarz – spezial stark  
silber – super stark

Kostenaufwand: ca. 8 – 20 Euro



**Mit Kontrolle ist es einfacher:  
Vielleicht kann ein Partner die korrekte  
Ausführung Ihrer Übungen prüfen?**

## Übung 1

### Kleine Kniebeuge

*zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur*

#### Ausgangsposition:

- Stehen Sie mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien.
- Das Trainingsband liegt am Gesäß, der Oberkörper ist mit gestrecktem Rücken leicht nach vorn geneigt.
- Halten Sie das Trainingsband in beiden Händen vor dem Körper.

#### Inhalt der Übung:

- Drücken Sie das Gesäß leicht gegen den Widerstand des Trainingsbandes.
- Beugen Sie dabei die Beine und halten Sie den Rücken gerade.
- Ziehen Sie die Arme nach vorn/oben.
- Halten Sie diese Position 2–3 Sekunden, dann Spannung lösen.
- Bewegen Sie sich nicht ruckartig, sondern rhythmisch und langsam.

#### Wiederholungen:

- 8–12



## Übung 2

### Beinstrecker

*zur Kräftigung der Beinmuskulatur, schult gleichzeitig das Gleichgewicht*

#### Ausgangsposition:

- Stehen Sie hüftbreit in paralleler Fußstellung.
- Das Trainingsband haben Sie unter einer Fußsohle, die Enden des Trainingsbandes halten Sie in Brusthöhe mit beiden Händen in Spannung.

#### Inhalt der Übung:

- Heben Sie das Bein mit dem Trainingsband langsam an (Achtung, Balance halten!), beugen Sie dabei Hüft- und Kniegelenk.
- Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Trainingsbandes nach vorn/unten.
- Beugen Sie es erneut und strecken es wieder.
- Wenn der Einbeinstand Probleme bereitet, stehen Sie nahe einer Wand, an der Sie die Balance notfalls sichern können.

#### Wiederholungen:

- 4–6  
(nach einigen Übungseinheiten 6–8 Wiederholungen)
- dann die Beinseite wechseln



Der Shunt-Arm kann normal mitarbeiten. Legen Sie das Trainingsband so um die Hände, dass die Shunt-Region frei bleibt. Sollte die Spannung in den Unterarmmuskeln am Shunt-Arm zu stark erscheinen, lockern Sie die Unterarmmuskulatur einfach kurz aus.



Sichern Sie Ihr Gleichgewicht besonders bei den ersten Wiederholungen. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Atmen Sie ruhig weiter.

## Übung 3

### Rudern

*Kräftigung des oberen Rückens  
und der Oberarmmuskulatur*

#### Ausgangsposition:

- Sitzen Sie mit hüftbreit geöffneten Beinen auf einem Hocker.
- Legen Sie das Trainingsband um die Fußsohlen, nehmen Sie die Enden und wickeln Sie diese um die Hände.
- Strecken Sie den Rücken.

#### Inhalt der Übung:

- Ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten und die Schulterblätter zusammen.
- Anschließend lösen Sie die Spannung und strecken die Arme wieder.

#### Wiederholungen:

- 8–10



## Übung 4

### Flieger

*Kräftigung der Schultermuskulatur und Armstrecker*

#### Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker.
- Die Füße sind dabei hüftbreit und parallel aufgestellt.
- Halten Sie das Trainingsband mit beiden Händen hinter dem Nacken unter Spannung.

#### Inhalt der Übung:

- Strecken Sie die Arme gleichzeitig zur Seite, dabei den Kopf gerade/aufrecht halten.
- Spannen Sie zusätzlich die Bauchmuskulatur an, atmen Sie ruhig weiter.

#### Wiederholungen:

- 8–12



Der Shunt-Arm kann normal mitarbeiten. Achten Sie darauf, ihn im Ellbogen nicht zu stark zu beugen.



Der Shunt-Arm kann etwas länger am Trainingsband fassen, wenn starke Beugung im Ellbogen Probleme bereitet. Es besteht auch die Möglichkeit, die Arme abwechselnd zu strecken und für die Shunt-Seite ein geringeres Bewegungsausmaß zu wählen.



## Übung 5

### Seitenblick

*Kräftigung der Rumpfmuskulatur*

#### Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker.
- Die Füße sind schulterbreit aufgestellt und im Kniegelenk leicht gestreckt.
- Legen Sie das Trainingsband auf die Fußrücken und wickeln Sie es von außen nach innen um jeden Fuß, die Enden halten Sie mit den Händen.
- Die Arme sind im Ellbogen ganz leicht gebeugt und die Hände in Brusthöhe zusammengelegt. Das Trainingsband hat bereits leichte Spannung.
- Strecken Sie Ihren Rücken, halten Sie den Kopf gerade.

#### Inhalt der Übung:

- Drehen Sie den Oberkörper zu einer Seite, Arme und Kopf behalten die ursprüngliche Position (Spannung halten), Sie sehen „aristokratisch“ zur Seite. Drehen Sie den Oberkörper zur anderen Seite, dabei ruhig atmen.
- Den Rumpf mit „eingefrorenen“ Armen auf die rechte bzw. linke Seite drehen – der Körper dreht sich wie ein Roboter.

#### Wiederholungen:

- 4–8



## Übung 6

### Hocker-Kicker

*zur Kräftigung der Beinmuskulatur*

#### Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich auf einen Hocker.
- Die Mitte des Trainingsbandes umschließt die Fußspitze eines Fußes.
- Die Enden des Trainingsbandes verlaufen hinter einem Hockerbein nach vorne und werden mit der Sohle des nicht übenden Fußes am Boden fixiert.

#### Inhalt der Übung:

- Strecken Sie Ihren Rücken.
- Anschließend das Bein gegen den Widerstand des Trainingsbandes strecken.
- Halten Sie die Spannung kurz, anschließend das Bein wieder beugen.

#### Wiederholungen:

- 8–12 mal
- dann die Beinseite wechseln



Das Trainingsband sollte nicht über den Shunt verlaufen. Sollte die Anspannung des Shunt-Armes Ihnen problematisch erscheinen, können Sie nach jeder Drehung zu beiden Seiten die Arme kurz auslockern.



Sichern Sie Ihr Gleichgewicht durch Festhalten am Hocker. Strecken Sie das Knie nicht ganz durch und führen Sie die Bewegungen langsam und gleichmäßig aus.

## Abschlussübung Dehnung

### Das große C



#### Ausgangsposition:

- Stehen Sie hüftbreit in paralleler Fußstellung, in den Knien leicht gebeugt.
- Fassen Sie das Trainingsband so, dass etwa 30 cm (schulterbreit, mittig) zwischen den Händen verbleiben.
- Nun strecken Sie Ihre Arme wie ein großes „V“ über den Kopf nach oben – das Trainingsband spannt sich.
- Die Wirbelsäule ist gestreckt, der Kopf wird aufrecht gehalten.

#### Inhalt der Übung:

- Neigen Sie den Rumpf zur Seite, behalten Sie dabei die Kniebeugung.
- Das Trainingsband bleibt in Spannung.
- Richten Sie sich wieder auf.

#### Wiederholungen:

- 2–4 zu jeder Seite



## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Dehnübungen sollten ein angenehmes Ziehen in der Muskulatur bewirken, wirkliche Schmerzen dürfen nicht entstehen. Im Falle von Schmerz brechen Sie die Dehnungen sofort ab!