

ХБП И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК



НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

Конечно. Прежде чем начать тренироваться, спросите своего врача, какая нагрузка подходит именно вам. Если вы себя плохо чувствуете, отложите тренировку. При возникновении дискомфорта во время занятий, прекратите выполнять упражнения и проконсультируйтесь со специалистом.



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ХБП

- Снижение риска прогрессирования ХБП
- Предотвращение сердечно-сосудистых осложнений
- Более низкий риск инфаркта миокарда и инсульта
- Улучшение чувствительности к инсулину
- Нормализация уровня глюкозы
- Нормализация артериального давления
- Понижение «плохого» холестерина
- Снижение массы тела
- Улучшение психологического состояния
- Увеличение мышечной силы
- Улучшение сна



СКОЛЬКО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Упражнения средней интенсивности рекомендуется выполнять пять дней в неделю в течение минимум 30 минут.



КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ?

- Аэробные нагрузки:
 - ходьба
 - езда на велосипеде
 - катание на лыжах
 - плавание
 - танцевальная аэробика
- Силовые упражнения (с небольшим утяжелением)

ИСТОЧНИКИ:

- 1 Johansen K L. Exercise and Chronic Kidney Disease: Current Recommendations//Sports Med. 2005; 35(6)
- 2 Staying Fit With Kidney Disease [Электронный ресурс], 4.02.2021. URL: <https://www.kidney.org/atoz/content/stayfit>
- 3 Хроническая болезнь почек: учебное пособие/сост. Никитин И. Г. и др. М.: РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, 2019

Материал предназначен для широкой аудитории пациентов с хронической болезнью почек. Информация, представленная в данном разделе, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз». Адрес: 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1., Башня «ОКО», 30 этаж
Тел.: +7 (495) 799-56-98 www.astrazeneca.ru Номер одобрения: RU-10840. Дата одобрения: 12.07.2021. Дата истечения: 11.07.2023.