

Beweging tijdens de dialyse

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Bewegen tijdens de dialyse heeft een positieve invloed. Vooral fietsen is goed. Dat is duidelijk geworden uit onderzoek. Tijdens het fietsen wordt de bloedsomloop beter. Hierdoor worden afvalstoffen en vocht beter afgevoerd.



De voordelen van fietsen

Fietsen tijdens de dialyse heeft veel voordelen:

- U werkt aan uw conditie.
- Uw fitheid verbetert als u regelmatig fietst.
- Fietsen helpt tegen kramp omdat vocht makkelijker wordt afgevoerd.
- Uw bloedsomloop verbetert waardoor afvalstoffen makkelijker worden verwijderd.
- Uw bloeddruk kan verbeteren.
- Het cholesterolgehalte in uw bloed kan verbeteren.

- Klachten van rusteloze benen in de nacht kunnen verminderen.
- U werkt aan spierkracht en soepelheid van de benen.
- De dialyse lijkt sneller te gaan doordat u lekker in beweging bent.
- U heeft afleiding tijdens de dialyse.

Hoe werkt de dialysefiets?

Voordat u gaat fietsen, leggen we u uit hoe de fiets werkt. U kunt:

- Fietsen op verschillende snelheden. Dit is goed om uw conditie te verbeteren.
- Fietsen met weerstand alsof u tegen de wind in fietst. Zo verbetert uw spierkracht.
- Zelf een route kiezen en volgen op het beeldscherm. Bijvoorbeeld naar een andere plek in Europa.

Is de dialysefiets iets voor u?

Lijkt het u leuk om ook te gaan fietsen tijdens de dialyse? Vraagt u dan gerust aan de dialyseverpleegkundige of u dit eens mag proberen. U heeft wel eerst toestemming nodig van de arts. De arts kijkt naar uw medische situatie en besluit of het voor u veilig is om te gaan fietsen.

Conditie verbeteren voor een transplantatie

Als u mag gaan starten met fietsen wordt er gekeken met welk doel dat is. Bijvoorbeeld om uw conditie te verbeteren voor een operatie transplantatie. Dan is er ook overleg met de fysiotherapeut, de diëtist en de maatschappelijk werker.

U heeft dan een gesprek met de fysiotherapeut en u krijgt een inspanningsonderzoek. De fysiotherapeut maakt een trainingsprogramma voor u en legt aan u uit hoe de fiets werkt. Na twaalf weken wordt het onderzoek herhaald.

Eiwit na het fietsen

Bewegen is belangrijk! U kunt pas spiermassa gaan opbouwen als u voldoende eiwitten gebruikt én uw spieren traint.

We raden u aan om binnen een half uur nadat u heeft gefietst of flink bewogen heeft, een eiwitrijk product te gebruiken. Bijvoorbeeld zoals een schaaltje kwark. Tijdens de dialyse krijgt u eiwitrijke voeding aangeboden.

Tot slot

Heeft u vragen na het lezen van deze folder? Stel deze dan gerust aan de dialyseverpleegkundig of bespreek het met de nefroloog of de verpleegkundig specialist.

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2024
pavo 1797