

Ihr Weg zum Rehasport



Der Rehasportkurs findet während Ihrer Dialyse von 13:00 bis 14:00 Uhr auf der Dialysestation an der Uniklinik RWTH Aachen (Etage 9, Flur 14) statt. Wenn Sie teilnehmen möchten, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt über eine entsprechende Verordnung. Die Verordnung wird bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung eingereicht. Nach Genehmigung werden die Kosten komplett übernommen. Bitte melden Sie sich vorher beim **SportBildungswerk Aachen** (Kursnummer: 908) an.

Hinweis: Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem SportBildungswerk. Die Kosten trägt die Krankenkasse.

Anmeldung

SportBildungswerk Aachen

Reichsweg 30 (Nadelfabrik)
52068 Aachen
Tel.: 0241 47579550
bildungswerk@sportinaachen.de
www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen

Kontakt

Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, rheumatologische und immunologische Erkrankungen (Med. Klinik II)

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Rafael Kramann

Uniklinik RWTH Aachen
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen

Ansprechpersonen

Priv.-Doz. Dr. med. Uta Kunter
Stellvertretende Klinikdirektorin

Dr. med. Carolin Haas
Fachärztin Innere Medizin

Tel.: 0241 80-36473 (Ärztlicher Kontakt)

Tel.: 0241 80-89534 (Pflegerischer Kontakt)

Zentralbereich für Physiotherapie

Ärztliche Leitung
Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand, MHBA



Rehasport während der Dialyse

Wann?

Jeden Freitag von 13:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

Während der Dialyse auf der Dialysestation der Uniklinik RWTH Aachen (Etage 9, Flur 14)

Unter Anleitung
von qualifizierten Übungsleitern
des SportBildungswerks Aachen



Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Interessierte,

für Dialysepatientinnen und -patienten ist ein individuell angepasstes, ärztlich überwacht Training in unserer Dialyse-Abteilung möglich, das während der Dialyse durchgeführt werden kann. Das Training ist im besonderen Maße für körperlich stark beeinträchtigte Personen geeignet, die Bewegungsangebote außerhalb der Dialyse kaum wahrnehmen können. Die Einheiten können entscheidend zur Stabilisierung des Gesundheitszustands, zum Erhalt der Selbstständigkeit und zur Mobilität im Alltag beitragen und das Risiko von Pflegebedürftigkeit vermindern. Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt das Wohlbefinden und kann den allgemeinen Gesundheitszustand stabilisieren. Darüber hinaus kann das Rehasporttraining (auch während der Dialyse) viel Freude bereiten.

Hämodialysepatientinnen und -patienten verbringen behandlungsbedingt zusätzlich pro Jahr rund 600 bis 1.000 Stunden im Liegen. In dieser Zeit ist es sinnvoll, den Körper zu aktivieren. Schonung und Vermeidung von Bewegung führen zu Funktionseinbußen und Schwächung. Schon bei geringen Anstrengungen treten Überlastung und Erschöpfung auf. Je nach Stadium der Erkrankung erleben Nierenpatientinnen und -patienten einen Mangel an Ausdauer und Kraft, Muskelkrämpfe oder Knochenschmerzen.

Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun.

Mit freundlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. med. Rafael Kramann

Direktor der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, rheumatologische und immunologische Erkrankungen (Med. Klinik II)

Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand, MHBA

Direktor der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie und Ärztlicher Leiter der Physiotherapie

Inhalte

- Atemübungen
- Lockerungsübungen für Muskeln und Gelenke
- Beweglichkeitsübungen wie Beugen und Strecken der Beine, Arme, Hände und Füße sowie Dehnen der Muskulatur
- Koordinationsübungen (zum Beispiel Gedächtnis- und Bewegungsspiele)
- Kraftübungen (zum Beispiel Hanteltraining, Theraband, Gewichtsmanschetten)
- Ausdauertraining (zum Beispiel Bettfahrrad, Anleitung zum Walking oder Nordic Walking oder mehr Bewegung im Alltag)
- Entspannung für Dialysepatientinnen und -patienten mit verschiedenen Entspannungstechniken

Ziele

- Bessere Bewältigung der Bewegungsanforderungen im Alltag, im Beruf oder bei Freizeitaktivitäten
- Verbesserung des Wohlbefindens, Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität



Untersuchungen haben gezeigt, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität beziehungsweise ein regelmäßiges Training während der Dialyse zu einer Steigerung der Muskelkraft und einer Verbesserung der Sauerstoffaufnahme führt. Zudem kann durch die körperliche Aktivität die Effektivität der Dialysebehandlung gesteigert werden, wie zum Beispiel eine verbesserte Phosphatelimination.

Zielgruppe

- Patientinnen und Patienten, die regelmäßig eine Dialysebehandlung benötigen

Stabilisierung

Selbstständigkeit

Stressreduktion

Wohlbefinden

Jeden Freitag von
13:00 bis 14:00 Uhr.