



## **TELESNA VADBA**

**Zdravilo, ki ima ogromno pozitivnih učinkov,  
nima stranskih učinkov in ga lahko  
vzamemo kjerkoli in kadarkoli.**

(neznan avtor)

## Kako vam telesna vadba lahko pomaga?

Redna vadba prinaša mnogo koristi. Poleg tega, da pozitivno vpliva na telo, spodbuja tudi zdrav življenjski slog.

Z redno telovadbo boste imeli več energije za delo in večji občutek nadzora nad svojim življenjem.

Dobro vpliva na vaš krvni tlak in lahko pomaga pri preprečevanju težav s srcem. Z vadbo se lahko poveča tudi apetit, kar pomaga pridobiti potrebno raven energije, ki jo vaše telo potrebuje.

Z redno vadbo se izboljšata prebava in spanje, zmanjšata pa se stres in ravni holesterola.

## Z vadbo povsod

Vadbo lahko izvajate tudi doma, v okviru svojih zmožnosti: sprehodi, nordijska hoja, ples, plavanje, vključevanje v preventivne dejavnosti za zdrav življenjski slog v zdravstvenih domovih, itd.

Slika 1: Na sprehodu v naravi



Vir: <https://www.kolosej.si/filmi/film/a-walk-in-the-woods/>

**V zloženki vam prikazujemo nekaj oblik vadbe, ki jo je mogoče izvajati med dializnim zdravljenjem.**

## Kazalo vsebine

1.	Vaja: Utrjevanje mišic rok (bicepsov).....	4
2.	Vaja: Utrjevanje mišic ramenskega obroča.....	5
3.	Vaja: Utrjevanje mišic rok (dvig roke).....	6
4.	Vaja: Utrjevanje mišic rok (dvig roke v stran).....	7
5.	Vaja: Utrjevanje mišic nog (dvig iztegnjene noge).....	8
6.	Vaja: Utrjevanje mišic nog (dvig noge v stran).....	9
7.	Vaja: Utrjevanje mišic nog (dvig pokrčene noge).....	10
8.	Vaja: Izteg kolena.....	11
9.	Vaja: Dvig pet.....	12
10.	Vaja Posteljno kolesarjenje.....	13

## Kazalo slik

Slika 1:	Na sprehodu v naravi.....	2
Slika 2:	Utrjevanje mišic rok – iztegnjen komolec.....	4
Slika 3:	Utrjevanje mišic rok – pokrčen komolec.....	4
Slika 4:	Utrjevanje mišic ramenskega obroča.....	5
Slika 5:	Rahlo pokrčen komolec pri dvigu roke.....	5
Slika 6:	Iztegnjena roka, z navzdol obrnjeno dlanjo.....	6
Slika 7:	Dvig iztegnjene roke.....	6
Slika 8:	Začetni položaj iztegnjene roke v stran.....	7
Slika 9:	Dvig iztegnjene roke v stran.....	7
Slika 10:	Začetni položaj nog pri dvigu iztegnjene noge.....	8
Slika 11:	Dvig iztegnjene noge.....	8
Slika 12:	Odmik iztegnjene noge v stran.....	9
Slika 13:	Začetni in končni položaj nog.....	9
Slika 14:	Začetni položaj pokrčene noge.....	10
Slika 15:	Dvig pokrčene noge.....	10
Slika 16:	Začetni položaj pri iztegu kolena.....	11
Slika 17:	Izteg kolena.....	11
Slika 18:	Začetni položaj pri dvigu pet.....	12
Slika 19:	Dvig pet.....	12
Slika 20:	Posteljno kolo.....	13

# 1. Vaja: Utrjevanje mišic rok (bicepsov)

## Izvedba vadbe:

1. Začnite z iztegnenim komolcem, z dlanjo obrnjeno navzgor, vdihnite.
2. Izdihnite in počasi pokrčite komolec ter dvignite roko do rame.
3. Vdihnite in počasi vrnite roko v začetni položaj.

## Opomba:

- Vajo ponovite tudi z drugo roko, če nimate AV fistule.
- Namesto uteži lahko za izvedbo vaje uporabite tudi polno plastenko.

## Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Ponovite 2 – 3 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 2: Utrjevanje mišic rok – iztegnjen komolec



Vir: Lasten, 2022

Slika 3: Utrjevanje mišic rok – pokrčen komolec



Vir: Lasten, 2022

## 2. Vaja: Utrjevanje mišic ramenskega obroča

### Izvedba vadbe:

1. Dvignite roko, komolec je v nivoju rame, vdihnite.
2. Počasi izdihnite in dvignite roko nad glavo, komolec naj ostane rahlo pokrčen.
3. Počasi vdihnite in vrnite roko v začetni položaj.

### Opomba:

- Vajo ponovite tudi z drugo roko, če nimate AV fistule.
- Namesto uteži lahko za izvedbo vaje uporabite tudi polno plastenko.

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Ponovite 2 – 3 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 4: Utrjevanje mišic ramenskega obroča



Vir: Lasten, 2022

Slika 5: Rahlo pokrčen komolec pri dvigu roke



Vir: Lasten, 2022

### 3.Vaja: Utrjevanje mišic rok (dvig roke)

#### Izvedba vadbe:

1. Iztegnite roko pred sabo in vdihnite.
2. Dvignite roko do višine ramen in izdihnite.
3. Vdihnite in spustite roko v začetni položaj.

#### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

#### Opomba:

- Vajo ponovite tudi z drugo roko, če nimate AV fistule.
- Namesto uteži lahko za izvedbo vaje uporabite tudi polno plastenko.

Slika 6: Iztegnjena roka, z navzdol obrnjeno dlanjo



Vir: Lasten, 2022

Slika 7: Dvig iztegnjene roke



Vir: Lasten, 2022

## 4.Vaja: Utrjevanje mišic rok (dvig roke v stran)

### Izvedba vadbe:

1. Z iztegnjeno roko ob strani vdihnite.
2. Počasi izdihnite in dvignite roko nad glavo.
3. Komolec naj ostane rahlo pokrčen.
4. Vdihnite in se počasi vrnite v začetni položaj.

### Opomba:

- Vajo ponovite tudi z drugo roko, če nimate AV fistule.
- Namesto uteži lahko za izvedbo vaje uporabite tudi polno plastenko.

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 8: Začetni položaj iztegnjene roke v stran



Vir: Lasten, 2022

Slika 9: Dvig iztegnjene roke v stran



Vir: Lasten, 2022

## 5.Vaja: Utrjevanje mišic nog (dvig iztegnjene noge)

### Izvedba vadbe:

1. Na dializnem ležalniku sedite s podprtim hrbtom.
2. Iztegnite eno nogo, vdihnite.
3. Izdihnite in počasi dvignite nogo (pribl. 30 - 40°).
4. Vdihnite in počasi spustite nogo, da se vrnete v začetni položaj (za lažjo izvedbo lahko drugo nogo za podporo pokrčite).

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Vajo ponovite tudi z drugo nogo.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

### Opomba:

Če ne morete dvigniti noge za 30, dvignite nogo kolikor lahko in sčasoma boste napredovali do željenih 30° .

Slika 10: Začetni položaj nog pri dvigu iztegnjene noge



Vir: Lasten, 2022

Slika 11: Dvig iztegnjene noge



Vir: Lasten, 2022



## 6.Vaja: Utrjevanje mišic nog (dvig noge v stran)

### Izvedba vadbe:

1. Na dializnem ležalniku sedite s podprtim hrbtom.
2. Nekoliko dvignite in iztegnite nogo, vdihnite.
3. Izdihnite in počasi odmaknite nogo v stran.
4. Vdihnite in počasi vrnite nogo v začetni položaj (za lažjo izvedbo lahko drugo nogo za podporo pokrčite).

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Vajo ponovite tudi z drugo nogo.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 12: Odmik iztegnjene noge v stran



Vir: Lasten, 2022

Slika 13: Začetni in končni položaj nog



Vir: Lasten, 2022

## 7.Vaja: Utrjevanje mišic nog (dvig pokrčene noge)

### Izvedba vadbe:

1. Na dializnem ležalniku sedite s podprtim hrbtom.
2. Pod eno kolena podložite zvito brisačo/blazino/okroglo oporo, vdihnite.
3. Izdihnite in počasi dvignite nogo (pribl. 30 - 40°).
4. Vdihnite in počasi vrnite nogo v začetni položaj (za lažjo izvedbo lahko drugo nogo za podporo pokrčite).

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Vajo ponovite tudi z drugo nogo.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 14: Začetni položaj pokrčene noge



Vir: Lasten, 2022

Slika 15: Dvig pokrčene noge



Vir: Lasten, 2022

## 8.Vaja: Izteg kolena

### Izvedba vadbe:

1. Vsedite se na stran ležalnika, stopala so na tleh.
2. Za dodatno podporo se lahko z nefistulno roko primete stranice ležalnika, vdihnite.
3. Izdihnite in počasi iztegnite eno nogo, koleno ostane rahlo pokrčeno.
4. Nožne prste usmerite proti stropu in zadržite nekaj sekund.
5. Vdihnite in počasi spustite nogo v začetni položaj.

Slika 16: Začetni položaj pri iztegu kolena



Vir: Lasten, 2022

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Vajo ponovite tudi z drugo nogo.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 17: Izteg kolena



Vir: Lasten, 2022

## 9.Vaja: Dvig pet

### Izvedba vadbe:

1. Vsedite se na stran ležalnika, stopala so na tleh.
2. Za dodatno podporo se lahko z nefistulno roko primete stranice stola ali postelje, vdihnite.
3. Izdihnite in počasi dvignite pete od tal, zadržite nekaj sekund.
4. Počasi spustite pete na tla (obremenitev prenesite na kolena in ne na gležnje).

### Ponovitev vadbe:

Vajo zaporedoma ponovite od 10 - 15 krat.

Vajo lahko opravljate sočasno tudi z drugo nogo ali z vsako nogo posebaj.

Ponovite 2 – 4 sklope, s časoma lahko podaljšajte čas vadbe in dodate več sklopov.

Slika 18: Začetni položaj pri dvigu pet



Vir: Lasten, 2022

Slika 19: Dvig pet



Vir: Lasten, 2022

## 10.Vaja: Posteljno kolesarjenje

### Izvedba vadbe:

1. Na ležalniku na katerega je nameščeno posteljno kolo, se udobno namestite.
2. Z vajo pričnite postopoma, glede na vaše zmožnosti
3. Počasi poganjajte kolo.

### Ponovitve:

Vajo lahko izvajate med vsako dializo.

Prilagodite čas glede na zmožnosti in počasi podaljšujte čas vadbe.

### Opomba

Pred pričetkom vaje se lahko posvetujete z zdravstvenim osebjem.

Slika 20: Posteljno kolo



Vir: Lasten, 2022



#### Reference:

---

Bicep Curl. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/bicep-curl.php.en>.  
Exercise on dialysis. 6.5.2022 dosegljivo na: <https://kinet.site/exercise-on-dialysis/>.  
Front Arm Raise. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/front-arm-raise.php.en>.  
Front Arm Raise. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/shoulder-press.php.en>.  
Front Thigh Lift. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/front-thigh-lift.php.en>.  
Heel Raises. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/heel-raises.php.en>.  
Knee Extension. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/knee-extension.php.en>.  
Lateral Arm Raise (to the side). 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/lateral-arm-raise.php.en>.  
NephroCare Telovadba. 23.5.2022 dosegljivo na: <https://www.nephrocare.si/domaca-nega-pacientov/ziveljenje-z-dializo/telovadba.html>.  
Outer Thigh Lift. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/outer-thigh-lift.php.en>.  
Straight Leg Raise. 6.5.2022 dosegljivo na: <http://move.bangor.ac.uk/dialysis-exercise/straight-leg-raise.php.en>.  
Sprehod po gozdu. 27.5.2022 dosegljivo na: <https://www.kolosej.si/filmi/film/a-walk-in-the-woods/>