

# Træningsvejledning i forbindelse med CAPD



## Formål med øvelserne

Dialysemetoden via bughinden medfører, at der konstant er en vis mængde 'ekstra-væske' i maveregionen. Dette kan medføre visse problemer, som kan undgås/afhjælpes ved hjælp af øvelserne.

## Problemerne kan være

- Ændret holdning (dvs. måden at sidde, stå og gå på), fordi tyngdeforholdene i kroppen ændres lidt.
- Slap mavemuskulatur, fordi maven udspiles.
- Slap bækkenbundsmuskulatur, fordi der er øget tryk på bækkenbunden. Bækkenbunden understøtter underlivsorganerne samt lukker åbningerne (skede, urinrør og endetarm).
- At man kan få brok (navlebrok, lyskebrok eller testikelbrok).

Øvelserne laves hver dag i 3 måneder. Derefter kan der trappes ned til 2-3 gange om ugen. Hver øvelse gentages 10-20 gange.

Øvelserne laves liggende på ryggen med bøjede ben, undtagen sidste øvelse som laves stående.

## Venepumpeøvelser



Træk vejret dybt ned i mellemgulvet.



Løft bagdelen op og ned i et lidt hurtigt tempo. Ryst evt. bagdelen fra side til side, når den er løftet.



Løft det ene ben mod loftet og hold fat i knæhasen. Bøj og stræk benet i et lidt hurtigt tempo. Skift ben.

## Knibeøvelser



Knib sammen i bækkenbunden i 6-8 sekunder. Giv langsomt slip igen. Det vil mest kunne mærkes omkring endetarmen.

Øvelserne varieres ved at lave den på siden (med bøjede ben) eller på maven.



Knib sammen i bækkenbunden og pres lænden i underlaget i 6-8 sekunder. Læg evt. hænderne under lænden, så lænden presser imod hænderne.

Giv langsomt slip igen.

### Styrkeøvelser



Spænd bækkenbunden og pres lænden i underlaget. Kryds armene foran brystet. Løft overkroppen lige op, så skulderbladene er fri fra underlaget.

Sænk langsomt igen.

Øvelserne gøres sværere ved at holde hænderne bag nakken.



Spænd bækkenbunden og pres lænden i underlaget. Løft venstre arm og overkroppen skråt op mod højre knæ, så venstre skulderblad er fri af underlaget.

Sænk langsomt igen. Skift til modsatte side.



Løft bagdelen, så bækkenet er vandret. Stræk/løft det ene ben. Sænk langsomt ned igen.

Skift til modsatte ben.



Stå med ryggen op ad en væg. Pres lænden ind mod væggen.

Slap langsomt af igen.

19-02-2015