

L'activité physique et l'insuffisance rénale

Face à la hausse constante des maladies rénales, l'activité physique est une alliée de poids. La pratiquer régulièrement permet de freiner la progression de la maladie... et de retarder le recours à la dialyse.



Il est impératif avant de commencer toute activité physique de consulter votre médecin.

Faire du sport



Pratiquer une activité physique

Les différentes manières de pratiquer une activité physique :



VTT



Course à pied



Natation

Mais également : Les activités domestiques



Jardinage



Faire le ménage



Monter les escaliers



Marche à pied

Ou encore...



Il est conseillé de pratiquer une activité physique pour renforcer le système cardiovasculaire et favoriser une meilleure circulation sanguine.

Une activité physique régulière permet :



Une réduction des artérites des membres inférieurs



Une diminution de la pression artérielle



Une réduction de la fatigue

30min

d'activité physique dynamique par jour sont conseillées



Il est déconseillé de rester sans activité physique pendant

48h

Activité physique pendant la dialyse

L'activité physique peut se pratiquer pendant la dialyse : une manière utile d'occuper ce temps d'immobilisation.



Certains centres de dialyse proposent des séances de pédaliers durant les séances de dialyse ou d'autres activités physiques adaptées.

Reprendre le sport après une greffe :



La reprise sportive doit être progressive et encadrée par l'équipe médicale de greffe.

