

Физические нагрузки и спорт после трансплантации почки детям

Физическая активность играет важную роль в улучшении социального, эмоционального и физического здоровья детей после трансплантации почки.

Ключевые моменты

- Игры и физическая активность – это важные составляющие моторного и социального развития ребенка, которые положительно влияют на общее состояние здоровья.
- После трансплантации почки детям рекомендуется получать физические нагрузки и заниматься спортом.
- Физические нагрузки могут помочь ребенку справиться с некоторыми побочными эффектами лечения после трансплантации.
- Регулярные занятия спортом и физические нагрузки обычно можно вводить через шесть-восемь недель после операции по трансплантации почки.
- Однако некоторые виды спорта и физических нагрузок связаны с высокими рисками.
- Специалисты трансплантологической группы сообщат вам, когда и каким образом ваш ребенок сможет заниматься спортом, связанным с повышенным риском.



Независимо от возраста ребенка, донорская почка останется у него на всю жизнь. Для правильного развития тела ему необходимо придерживаться ряда здоровых привычек. Физическая активность – это одна из таких привычек.

Почему нужно быть физически активным после трансплантации почки?

До операции ваш ребенок мог чувствовать усталость и слабость, которые не давали ему быть физически активным в полной мере. После операции у детей часто больше энергии, и они снова хотят проявлять активность.

Ребенку рекомендуется регулярно получать физические нагрузки, поскольку это важно для поддержания здоровья.

Регулярные физические нагрузки:

- Развивают и укрепляют мышцы и кости, а также улучшают работу сердечно-сосудистой системы и легких
- Стабилизируют или поддерживают здоровый вес тела после операции
- Минимизируют некоторые потенциальные побочные эффекты лечения после операции, например, высокое артериальное давление
- Снижают риск возникновения контролируемых хронических заболеваний, например, ожирения
- Повышают уровень энергии и выносливости для выполнения повседневных дел
- Повышают самооценку и успеваемость в школе, а также снижают уровень депрессии и тревожности
- Расширяют возможности для общения и позволяют ребенку оставаться ребенком.

Новые правила игры

Развитие основных двигательных навыков

Важно, чтобы дети изучали и совершенствовали основные моторные навыки, включая бег, прыжки, подскоки и скакание. Физическая активность дает возможность практиковать эти навыки и проводить время за игрой с родственниками и друзьями. Овладение этими навыками поможет детям чувствовать себя уверенно и компетентно во время игр дома, в парке и в школе.

Важно помнить, что не все дети овладевают этими навыками в одно и то же время или одним и тем же способом. Однако если у ребенка после трансплантации почки есть возможность участвовать в играх, его двигательные навыки развиваются с той же скоростью, как и у любого другого ребенка. Он получает социальную, физическую и психологическую пользу от физических нагрузок.

Если вашему ребенку еще не исполнилось пять лет, он может играть под присмотром дома и на улице. Если он школьного возраста, то физические нагрузки он получает на уроках физкультуры, на переменах и во время внеклассной деятельности. Специалисты трансплантологической группы вашего ребенка могут проконсультировать школьных учителей, если у тех возникнут вопросы, связанные с физическими нагрузками и трансплантацией почки. Например, вашему ребенку могут потребоваться модифицированные упражнения на уроках физкультуры во избежание повышенного риска получения внезапного удара по животу.

Как скоро мой ребенок сможет начать заниматься спортом после трансплантации почки?

Младенцы после операции по трансплантации почки могут начать двигаться и отрабатывать свои навыки, например, сидение, переворачивание и стояние, в первые несколько дней или недель после операции. Это очень важно и позволит ребенку развиваться согласно установленным этапам. Получите план упражнений у эрготерапевта или физиотерапевта.

Детский организм вынослив и, как правило, после трансплантации дети могут получать любые физические нагрузки, которые им нравятся. В первые несколько недель восстановления после операции ребенку полезны легкие аэробные упражнения, например, прогулка. В течение первых шести недель после операции следует избегать поднятия тяжестей (4,5 кг), толкания или подтягивания, чтобы дать шву зажить. Со временем ребенок сможет перейти к более энергичным занятиям, например, к легкой работе по дому или к активным играм. Дети могут возобновить физическую активность уже через 24-48 часов после операции – сесть в кровати или сделать несколько шагов, чтобы сесть на стул. Попробуйте постепенно добавлять физические нагрузки в распорядок дня ребенка, если он хорошо себя чувствует.

Через восемь недель после операции ребенок сможет вернуться к обычным физическим нагрузкам и занятиям спортом. Обычно рекомендуется избегать контактных видов спорта и занятий, связанных с повышенным риском. Это связано с тем, что новая почка располагается на новом месте в нижней части живота, что повышает риск травмы. К видам спорта с повышенным риском относятся хоккей, борьба и карате. Если ваш ребенок занимается ими, знайте, что внутренние органы редко получают при этом серьезные повреждения, но риск все-таки существует.

Специалисты трансплантологической группы всегда помогут вам. Они ответят на все вопросы и развеют ваши опасения по поводу конкретных видов спорта или физических нагрузок. Они также дадут конкретные рекомендации относительно защитной одежды или приспособлений для защиты нижней части живота ребенка при занятиях спортом, связанным с повышенным риском. Если вы решите приобрести защитную одежду или приспособление, то узнайте, можно ли покрыть часть расходов их фонда расширенного медицинского страхования. Возможно, эти приспособления придется менять по мере того, как ребенок будет расти.

Какие физические нагрузки необходимы моему ребенку после трансплантации почки?

Согласно современным рекомендациям, младенцы должны играть на полу под присмотром взрослых несколько раз в день, а малыши и дошкольники должны быть физически активны 180 минут (3 часа) в день. Дети в возрасте от пяти до семнадцати лет должны получать физические нагрузки от умеренных до интенсивных на протяжении одного часа в день.

К таким нагрузкам относятся:

- различные виды аэробных нагрузок
- упражнения для укрепления мышц, не менее 3 раз в неделю
- упражнения для укрепления костной ткани, не менее 3 раз в неделю

Рекомендации относительно физической активности детей и подростков содержатся в рекомендациях ВОЗ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170-rus.pdf>.

В канадских рекомендациях по суточному количеству движения [для детей младшего возраста \(0-4 года\)](#) и [для детей и молодежи \(5-17 лет\)](#) содержится более подробная информация о рекомендуемом уровне физической активности ребенка в течение суток, включая время на отдых и расслабление.

Что такое аэробные нагрузки?

Аэробные упражнения, также называемые «кардио», – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердцебиения в течение длительного времени. Эти упражнения ускоряют работу сердца и насыщают кровь кислородом, что укрепляет сердце и легкие, снижает артериальное давление и помогает поддерживать вес тела в норме. Аэробные нагрузки для младенцев: лежание на животе, дотягивание и хватание, толкание и подтягивание, а также ползание. Для малышей и детей: игры на улице, танцы, бег и плавание.

Какие виды спорта укрепляют мышцы и кости?

Занятия, укрепляющие мышцы и кости, заставляют тело выдерживать вес и требуют от мышц напряженной работы. К таким видам спорта относятся бег и прыжки, поскольку в них ноги испытывают ударную нагрузку. Многие виды спорта, например, бег и прыжки, игра в теннис или катание на коньках, одновременно укрепляют кости и мышцы.

Дети также наращивают мышцы на занятиях скалолазанием и в активной игре. Некоторым детям можно заниматься поднятием тяжестей. Более подробные рекомендации вы можете получить у физиотерапевта.

Помогите ребенку быть физически активным после трансплантации

Вполне естественно оберегать своего ребенка после операции. После серьезного вмешательства ему нужно время на восстановление. Однако физическая активность играет в этом процессе важную роль.

Чтобы наладить режим физической активности ребенка после трансплантации, позвольте ему заниматься тем, что ему нравится. Удовольствие – это один из главных стимулов у детей, поэтому предлагайте ребенку разные виды нагрузок, чтобы помочь ему понять, что ему нравится больше всего.

Как вы можете поддержать своего ребенка:

- подавайте пример – будьте физически активным и играйте вместе с ребенком

- разработайте план использования гаджетов для всех членов семьи, в котором физической активности будет больше, чем времени перед экраном
- возите ребенка на занятия спортом и обратно
- поощряйте ребенка рассказывать вам о положительном опыте и поддерживайте его выбор
- давайте ребенку игрушки, способствующие физической активности (мячи, обручи, скейтборды, фрисби и т. д.) вместо видеоигр
- записывайте ребенка на занятия спортом вместе с друзьями из школы или места, где вы живете
- поощряйте ребенка ходить пешком в школу или в магазин, вместо того чтобы подвозить его