

## Niertransplantatie

# Bewegen na een niertransplantatie

Bewegen is belangrijk voor iedereen, ook na een niertransplantatie. Een goede conditie helpt om gewichtstoename en botontkalking door Prednisolon te voorkomen. Bewegen verbetert ook uw algehele gezondheid en herstel.

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is het goed om elke week minstens vijf dagen dertig minuten matig intensief te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of zwemmen. Misschien was dit voor uw transplantatie niet mogelijk, maar wij hopen dat u na de niertransplantatie kunt beginnen met het opbouwen van uw conditie.

### **Bewegen na de operatie**

Vanaf de eerste dag na uw operatie is het belangrijk om rustig te beginnen met bewegen. Dit noemen wij 'mobiliseren'. Dit kan in het begin pijnlijk zijn, maar na een aantal dagen wordt dit meestal minder. De verpleegkundige helpt u hierbij als dat nodig is.

Wij streven ernaar dat u op de eerste dag na de operatie twee keer een kwartier in de stoel zit en, als het kan, een klein stukje loopt. Daarna kunt u het bewegen uitbreiden door meerdere keren per dag door de gang te lopen.

Door regelmatig te bewegen, verkleint u de kans op doorligplekken (decubitus) en trombose. Als u genoeg beweegt, is het vaak niet meer nodig om de injecties tegen trombose (Fraxiparine) te krijgen.

### **De eerste 6 weken**

In de eerste 6 weken na uw operatie is het belangrijk om rustig aan te doen. Uw lichaam heeft deze tijd nodig om te herstellen. Begin met lichte beweging, zoals wandelen of rustig fietsen en bouw dit langzaam op. Na 6 weken mag u intensievere activiteiten doen.

### **Luister naar uw lichaam**

Het is belangrijk om goed aan te voelen wat uw lichaam aankan. Als een beweging niet prettig voelt, is het waarschijnlijk nog te vroeg. Dit geldt vooral in de eerste 6 weken, maar ook daarna is het belangrijk om de grenzen van uw lichaam te respecteren.

### **Adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie:**

- Til geen zware voorwerpen (niet zwaarder dan 1 kilo).

- Vermijd buikspieroefeningen.
- Draai niet te veel met uw bovenlichaam (bijvoorbeeld bij stofzuigen).
- Sporten wordt afgeraden, zodat de wond goed kan genezen.
- U mag wel wandelen, fietsen en traplopen.
- Verdeel uw beweging over de dag. Het is beter om een paar keer een kort stukje te lopen in plaats van één lange wandeling te maken. Op deze manier verdeelt u uw energie over de dag.

## Na 6 weken

Na 6 weken kunt u beginnen met intensiever bewegen en sporten. Het is belangrijk om dit rustig op te bouwen en te kijken wat uw lichaam aankan.

### Meer informatie over sport en bewegen

Wilt u meer weten over sporten na uw transplantatie? Raadpleeg dan de folder *Sport en bewegen na transplantatie* van de Nierstichting. U kunt deze folder downloaden via de website:

1. Ga naar [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)
2. Kies in het menu voor Voorlichtingsmaterialen.
3. Klik op Folders voor particulieren.
4. Zoek de folder Sport en bewegen na transplantatie.
5. Klik op 'Download deze folder' om de folder te openen.

### Revalideren met begeleiding

Wilt u onder begeleiding revalideren? Dit kan vaak bij een fysiotherapeut. Neem contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt om de mogelijkheden te bespreken.

Als u een aanvullende verzekering heeft, kan uw zorgverzekeraar mogelijk behandelingen vergoeden. Informeer bij uw verzekeraar hoeveel fysiotherapiebehandelingen in uw pakket zitten.

## Walk & Talk

### Wat is Walk & Talk?

Walk & Talk is een beweegprogramma rondom transplantatie waarin iedereen die met transplantatie te maken heeft, welkom is om mee te wandelen. Tijdens een wandeling in de natuur kom je op een ontspannen manier met anderen in gesprek. Bewegen en ontmoeten, dat is waar Walk & Talk voor staat. Met elkaar de positieve effecten van een actieve leefstijl ervaren. Zowel vóór transplantatie (prehabilitatie) als na transplantatie (revalidatie). Samen wandelen biedt de mogelijkheid om ervaringen en tips uit te wisselen. Daarnaast werk je aan je conditie en aan een gezonde leefstijl.

### Voor wie is Walk & Talk?

Mensen die meelopen hebben een nieuw orgaan ontvangen of wachten op een orgaan. Tijdens deze wandelingen is iedereen welkom om mee te lopen. Denk aan donoren, familieleden, behandelaren, partners en vrienden.

De gesprekken tijdens het wandelen gaan over onderwerpen die je bezighouden na transplantatie. Iedereen heeft zijn eigen ervaring met transplantatie en de revalidatie die volgt. Tijdens het wandelen is er de mogelijkheid om over deze ervaring te praten.

De route die tijdens Walk & Talk wordt gewandeld is veilig en heeft voldoende rustmogelijkheden. De wandelroute past bij de deelnemers uit de groep en er wordt rekening gehouden met de lengte van de wandelroute. Zo kan iedereen meelopen.

### **Waarom deelnemen?**

- **Gezond bewegen:** wandelen is goed voor uw lichaam en conditie.
- **Meer rust in uw hoofd:** praten en bewegen helpen uw gedachten te ordenen.
- **Nieuwe contacten:** u ontmoet anderen en voelt verbondenheid.

### **Praktische informatie**

Deelname is gratis en vrijwillig. U kunt zich eenvoudig aanmelden via de website:  
<https://walk-talk.nl/meedoen/>