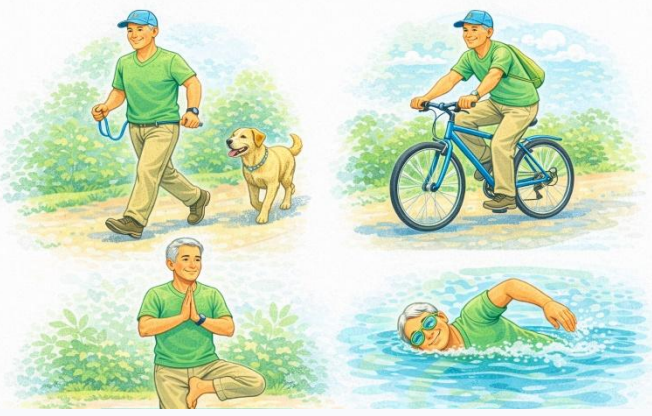


FICHE 5 — ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORT POUR LE DIALYSE

Bouger pour vivre mieux — l'exercice physique au service de votre sante rénale



L'activité physique chez le dialysé est souvent sous-estimée.

Pourtant les études scientifiques sont formelles :

Un exercice régulier améliore significativement la qualité de vie, réduit la fatigue chronique, renforce le système cardiovasculaire et prévient la dépression.

Au Centre M'Hamid, nous encourageons chaque patient dialysé à bouger selon ses capacités.

1

Pourquoi l'exercice est-il essentiel pour le dialysé ?

Les preuves scientifiques sont claires et solides

Bénéfices documentés de l'activité physique régulière chez le patient dialysé :

- Réduction de la fatigue chronique de 25 à 40% selon les études (KDOQI Guidelines)
- Amélioration de l'efficacité de la dialyse — meilleure clearance des toxines urémiques
- Réduction du risque cardiovasculaire — première cause de mortalité chez le dialysé
- Prévention et traitement de la dépression — bénéfices équivalent aux antidépresseurs légers
- Préservation de la masse musculaire — la sarcopénie (fonte musculaire) est fréquente en dialyse
- Amélioration du sommeil et de la qualité de vie globale



2

Activités physiques recommandées aux dialyses

Adaptées, progressives et régulières

- ✓ Marche quotidienne de 30 minutes d'intensité modérée — idéalement les jours sans dialyse — c'est l'exercice le plus accessible et le plus bénéfique
- ✓ Vélo en plat ou vélo d'appartement — activité cardio-vasculaire douce et sans impact sur les articulations
- ✓ Natation et aquagym — autorisées si la fistule est bien cicatrisée et correctement protégée — consultez votre néphrologue
- ✓ Yoga, tai-chi et qi gong — recommandés pour la gestion du stress, l'amélioration de la souplesse et l'équilibre mental
- ✓ Stretching quotidien de 10 à 15 minutes — réduit les crampes nocturnes et améliore la souplesse articulaire
- ✓ Musculation légère des membres inférieurs préserve la masse musculaire des jambes souvent atrophiée chez le dialysé
- ✓ Exercices de respiration et méditation guidée — réduisent l'anxiété et améliorent la qualité du sommeil

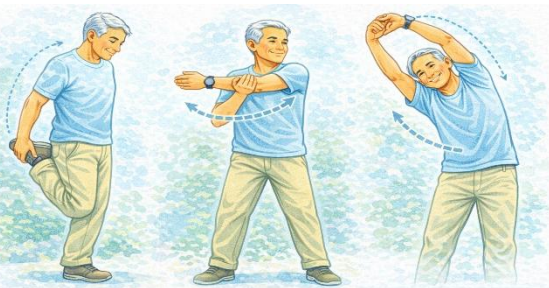
3

Comment pratiquer l'exercice en sécurité ?

Règles d'or de l'activité physique pour le dialysé

Règle absolue : consultez votre néphrologue avant de débiter ou de reprendre une activité physique. Il évaluera votre capacité cardiaque et rénale avant de valider votre programme.

- ✓ Débutez progressivement — 10 minutes par jour puis augmentez de 5 minutes par semaine jusqu'à 30 minutes
- ✓ Privilégiez les jours sans dialyse pour vos activités physiques — évitez l'effort intense le jour de la séance
- ✓ Hydratez-vous avec modération pendant l'effort — respectez votre ration hydrique prescrite même pendant l'exercice
- ✓ Ecoutez votre corps — arrêtez immédiatement en cas d'essoufflement anormal, douleur thoracique ou vertige
- ✓ Protégez toujours votre FAV pendant les activités physiques — bande de protection sur l'avant-bras si nécessaire
- ✓ Portez des chaussures adaptées et évitez les surfaces irrégulièrement — les patients dialysés ont parfois une sensibilité réduite des pieds
- ✓ Pratiquez en groupe : les séances en équipe ou avec un proche améliorent la motivation et l'adhérence à long terme



Echauffement avant l'exercice — étirements doux



Protection de la FAV pendant le sport

4

Tableau récapitulatif des activités physiques

Recommande — Avec précautions — A éviter

✓ RECOMMANDÉ	~ AVEC PRECAUTIONS	X À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • Marche 30 min/jour • Vélo doux en plat • Natation (FAV protégée) • Aquagym • Yoga, tai-chi • Stretching, pilâtes • Danse légère 	<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée (terrain plat) • Vélo elliptique • Jardinage léger • Golf • Ping-pong détendu • Musculation légère (Membres inférieurs) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sports de contact • Musculation bras FAV • Sports extrêmes • Alpinisme • Arts martiaux • Football intensif • Course de vitesse

5

L'exercice intra dialytique — bouger pendant la séance

Une pratique innovante qui améliore l'efficacité de la dialyse

L'exercice intra dialytique : il est possible et bénéfique de pratiquer des exercices légers pendant la séance de dialyse elle-même — pédalage sur vélo adapté, exercices des membres inférieurs. Cette pratique améliore la clairance des toxines et réduit la fatigue post-séance. Parlez-en à votre néphrologue et à l'équipe infirmière du Centre M'Hamid — ils pourront évaluer si cette option est adaptée à votre cas.

- ✓ Exercices de flexion-extension des chevilles et genoux pendant la séance — stimulent la circulation et réduisent les crampes
- ✓ Vélo de lit ou cycloergomètre adapté pendant l'hémodialyse — demandez à votre équipe soignante
- ✓ Exercices de respiration profonde pendant la séance — réduisent l'anxiété et améliorent l'oxygénation

ARRÊTER IMMÉDIATEMENT L'EXERCICE SI :

Appelez le Centre M'Hamid : 05 24 20 90 90



- Douleur thoracique ou oppression dans la poitrine pendant ou après l'effort.
- Essoufflement anormal disproportionné par rapport à l'intensité de l'exercice.
- Vertige, malaise ou perte d'équilibre pendant l'activité physique.
- Palpitations cardiaques ou sensation de cœur qui bat anormalement vite.
- Gonflement ou douleur au niveau de la fistule après l'activité physique.
- Tout symptôme inhabituel survenant en lien avec l'exercice physique.

Programme personnalisé : votre néphrologue au Centre M'Hamid peut vous orienter vers un programme d'activité physique adaptée (APA) personnalisé, tenu compte de votre bilan cardiovasculaire, de votre accès vasculaire et de votre tolérance à l'effort.

Tel : 05 24 20 90 90 | www.dialysemarrakech.com | Mhamid 1B, croisement Av. Al Hijaz, Marrakech