

Patientinformation om fysisk aktivitet vid peritonealdialysbehandling, PD, Njurmedicin, 5.1.1

Fysisk aktivitet är en förutsättning för ett välfungerande liv. Många patienter med peritonealdialysbehandling har funderingar kring fysisk aktivitet och träning när de startar peritonealdialys. Här kommer svaren på vanliga frågor som patienterna ofta ställer. Svaren är en sammanställning av kunskapsläget utifrån internationella riktlinjer (1) samt klinisk erfarenhet i svensk klinisk kontext.

Hur länge måste jag vänta med att träna efter att en PD-kateter har satts in, och vilka övningar är säkra att göra?

- Oavsett operationsteknik är promenader en säker aktivitet och uppmuntras så snart som möjligt efter kateterinsättning.
- Du har möjlighet att träffa en fysioterapeut på vårdavdelningen i samband PD-kateteroperationen för ett första samtal om vikten av träning i samband med start av peritonealdialysbehandling samt individuell vägledning utifrån ditt aktuella hälsotillstånd.
- Det är bra att veta att dialysvätskan i bukhålan ökar buktrycket samt att buktrycket varierar i olika positioner. Buktrycket är som lägst i rygggläge, ökar i stående position och är som högst i sittande position.
- Aktiviteter som är förknippade med en ökning av buktrycket, (exempelvis att lyfta något som väger över 5 - 10 kg, hugga ved, skotta snö, dammsuga, utföra situps etc.) bör du vänta med i minst 2 - 3 veckor efter laparoskopisk kateterinsättning och i 4 - 6 veckor efter öppen kirurgi.
- Aktiviteter som ökar buktrycket bör dock undvikas helt i 4 till 6 veckor om PD-katetern ska tas i bruk omedelbart efter operationen.

Kan jag ha kvar PD-vätskan i buken när jag tränar?

- För aktiviteter som inte är förknippade med ett väsentligt högre buktryck såsom promenader, vandring och lätt löpning/jogging, behöver inte PD-vätskan tömmas före träning, såvida den inte bidrar till obehagskänsla.
- För aktiviteter som tyngdlyftning, snöskottning och hopp, vilka är förknippade med mycket högre buktryck, bör PD-vätskan dräneras före träning.

Handläggare: Eva Johansson
Fastställare: Maria Ageborg
Organisation: **ME Njurmedicin**

Dokumentnr: K74712
Version: 1
Giltig fr.o.m: 2026-06-24

Status: **Publicerad**

**Vad behöver jag tänka på om jag vill simma eller delta i aktiviteter i vatten?
Hur använder jag en stomipåse för att skydda kateterutgången och PD-katetern?
Minskar genomskinliga vattentäta förband eller stomipåsar risken för infektion?**

- Simning eller andra vattensporter bör helst ske i antingen havsvatten eller simbassänger som är kända för att vara väl underhållna (det gäller privata och kommunala simbassänger) för att begränsa exponeringen för vattenburna bakterier och virus.
- Du bör undvika simning eller andra vattensporter i öppet vatten direkt efter storm och oväder för att begränsa exponeringen för vattenburna bakterier och virus.
- Använd ett genomskinligt vattentätt förband eller stomipåse för att säkra och skydda kateterutgången och PD-katetern. Det är dock inte säkerställt att detta minskar risken för infektion. Rutinmässig vård av kateterutgången bör ske utifrån den information du fått från ansvarig sjuksköterska efter simning eller vattensporter.

Hur ska jag tänka när jag deltar i aktiv idrott?

- Deltagande i eller gradvis återgång till idrott rekommenderas.
- Val av idrottsaktiviteter avgörs bl. a med hänsyn tagen till ålder, fysisk kapacitet, samsjuklighet, tid i peritonealdialysbehandling eller tidigare skador. Vid idrottsaktiviteter som kräver att man ofta böjer sig, sitter på huk eller lyfter bör utföras utan dialysvätska i bukhålan.
- Kontaktsporter där det finns risk för fysiskt trauma eller upprepad friktion mot området kring PD-katetern rekommenderas inte.
- Vissa patienter föredrar att träna med tom bukhåla för att det känns bättre/lättare.
- Användning av en nätgördel under idrott kan ge ökad komfort och skydda PD-katetern.
- Skulle dialysvätskan bli rosa eller rödfärgad, kan det tyda på en blödning. Konsultera gärna din njurläkare eller sjuksköterska då du tillfälligt kan behöva ändra eller avbryta dina sportaktiviteter.

Hur underhåller jag och stärker min bålstyrka på ett säkert sätt när jag får peritonealdialysbehandling?

- Bålstärkande övningar rekommenderas för patienter i peritonealdialysbehandling.
- Starkare båluskler kan ge stöd för den ökade påfrestningen för ländryggen och är smärtförebyggande.
- Starkare maguskler kan ge bra stöd vid det ökade buktrycket som beror

Handläggare: Eva Johansson
Fastställare: Maria Ageborg
Organisation: ME Njurmedicin

Dokumentnr: K74712
Version: 1
Giltig fr.o.m: 2026-06-24

Status: **Publicerad**

på dialysvätskan, vilket potentiellt kan minska risken för bräck.

Vilka aktiviteter behöver jag tänka på i mitt dagliga arbete?

- Fortsatt arbete uppmuntras vid peritonealdialysbehandling.
- Diskutera gärna med din njurläkare hur du kan samarbeta med din arbetsgivare för att kunna fortsätta arbeta. Ta gärna upp frågan om det finns ett adekvat företagshälsovårdsprogram på din arbetsplats som du kan delta i.
- Arbetsgivaren bör organisera arbetet så att du har möjlighet att undvika långvarigt stillasittande om du huvudsakligen sitter på jobbet. Du bör kunna variera din arbetsställning genom att exempelvis nyttja höj- och sänkbart arbetsbord, eller genomföra enkla rörelsepauser såsom att så att gå på stället, stå på tå, resa dig upp och ner från en stol, helst varje timme, under hela arbetspasset. Nyttja gärna ev personalförmåner exempelvis friskvårdsbidrag i syfte att få till regelbunden träning.
- Om du behöver lyfta ofta i ditt arbete, bör du komma i kontakt med företagshälsovården i syfte att anpassa arbetet utifrån din fysiska kapacitet. Du kan även kontakta företagssjukgymnasten i syfte att få mer specifika träningsrekommendationer utifrån dina arbetsuppgifter.

Vad behöver jag tänka på gällande sexuell aktivitet och intimitet när jag har peritonealdialysbehandling?

- Risken för vätskeläckage eller lossning av PD-kateter under sexuell aktivitet (efter 4 veckor efter insättning av PD-kateter) är låg.
- Trötthet kan ha en betydande inverkan på sexuell aktivitet. Faktorer som ålder, blodtryck, mediciner, järnbehandling, glukosnivåer och lipidnivåer kan bidra till sexuell dysfunktion och bör bedömas. Har du funderingar kring läkemedelsbehandling vid erektil dysfunktion konsultera din njurläkare eller sjuksköterska.
- Diskutera gärna med din njurläkare eller sjuksköterska huruvida typen av peritonealdialysbehandling (påbyten CAPD, eller nattmaskin, APD) kan påverka sexuell aktivitet.

Hur kan jag minimera risken för skador på kateterutgången i samband med träning?

- Applicering av ett förband, såsom gasbinda, kan användas för att minska mikrotrauma på huden som kan uppstå vid hudfriktion vid ansträngande aktivitet/träning (dvs måttlig till hög intensitet).
- Använd andningsbara och nytvättade kläder under fysisk aktivitet för att minska svettning nära kateterutgången.
- Vid ansträngande aktivitet/träning bör PD-katetern sättas fast med

Handläggare: Eva Johansson
Fastställare: Maria Ageborg
Organisation: **ME Njurmedicin**

Dokumentnr: K74712
Version: 1
Giltig fr.o.m: 2026-06-24

Status: **Publicerad**

kirurgtejp/nätgördel för att förhindra trauma på PD-katetern eller kateterutgången.

- Rengör kateterutgången omedelbart efter att det blivit smutsigt eller vått under träning (följ den information du fått från ansvarig PD sjuksköterska).

Ökar svettning min risk för peritonealdialysrelaterade infektioner (peritonit, infektioner i kateterutgången och tunnelinfektioner)?

- Duscha och rengör kateterutgången kort efter ansträngande aktivitet/träning som leder till svettning för att begränsa eventuell infektionsrisk i samband med svettning.
- Överviktiga individer som får peritonealdialys behandling kan löpa högre risk för komplikationer vid kateterutgången i samband med svettning.

Jag har dåligt hjärta och dåliga blodkärl, så hur kan jag på ett säkert sätt förbättra min kondition och min fysiska kapacitet?

- Du har möjlighet att träffa en specialistfysioterapeut inom Njurmedicinska kliniken och få en individuell bedömning av din funktionella kapacitet samt genomgång av individuellt anpassat träningsprogram med hänsyn till svårighetsgraden och arten av hjärtsjukdomen.
- Du kan även få träningsstöd och vägledning för att tydligt definiera personliga kortsiktiga och långsiktiga träningsmål, handledning i regelbunden träning samt successiv progression av träningsintensitet inom vår öppenvård.
- Du kan få förskrivning och uppföljning av fysisk aktivitet på recept (FaR) för att underlätta regelbunden träningen som en del av din egenvård.

Hur kan jag träna för att bibehålla min kondition och bättre förbereda mig för en njurtransplantation?

- Såväl orken som den funktionella kapaciteten avtar ju längre tid man har dialysbehandling. Regelbunden vardagsmotion och träning kan förebygga detta.
- Du har möjlighet att träffa en specialistfysioterapeut inom Njurmedicinska kliniken och få utbildning om fördelarna med fysisk aktivitet för att bibehålla din fysiska kapacitet.
- Du kan få en individuell bedömning av din funktionella kapacitet samt genomgång av individuellt anpassat träningsprogram utifrån din livsstil och individuella preferenser av specialistfysioterapeuten inom Njurmedicinska kliniken.

Jag känner mig trött större delen av tiden, så hur kan jag träna?

- Vardagsmotion och regelbunden träning kan minska trötthetssymptom och uppmuntras.

Handläggare: Eva Johansson
Fastställare: Maria Ageborg
Organisation: **ME Njurmedicin**

Dokumentnr: K74712
Version: 1
Giltig fr.o.m: 2026-06-24

Status: **Publicerad**

Du behöver inte träna på hög intensitet för att få hälsovinster av din träning.

- Regelbunden vardagsmotion och träning där intensiteten successivt utökas till medelhög tolereras väl och kan minska trötthetsupplevelsen samt förbättra din förmåga att utföra dagliga aktiviteter. Konsultera gärna specialistfysioterapeut inom Njurmedicinska kliniken om du undrar hur du ska göra.

Kan träning gynna mitt psykiska mående?

- Regelbunden vardagsmotion och träning på måttlig intensitet 20–30 minuter, 3–5 gånger per vecka kan förbättra psykiskt mående (inklusive symtom på ångest och depression). Konsultera gärna specialistfysioterapeut inom Njurmedicinska kliniken om du undrar vilka träningsformer som finns tillgängliga i detta syfte. Du kan få förskrivning och uppföljning av fysisk aktivitet på recept (FaR) som ger tillgång till att exempelvis träna avspänning eller yoga.

Hur ska jag tänka när det gäller specifika livsmedel eller koststrategier för att förstärka fördelarna med träning?

Bör jag ta proteinpulver för att optimera min träning?

- Du bör äta en liten måltid eller ett mellanmål som innehåller kolhydrater före träning. Om träningsstiden är längre än 60 minuter kan ytterligare kolhydratintag krävas under träning.
- Vätskeintaget under träning bör matcha men inte överstiga svettförlusterna och bör individualiseras i samband med vanlig urinproduktion och vätskeintag. Rådfråga gärna njurläkaren eller dietisten.
- Det är rimligt att konsumera 20 gram högkvalitativt protein omedelbart efter styrketräning för att stödja proteinsyntesen. Rådfråga alltid dietisten eller njurläkaren om du avser att använda kosttillskott för sport, såsom proteintillskott och sportdrycker. Diskutera gärna med dietisten även andra funderingar du har kring kost och motion.

Hur ska jag träna om jag är överviktig?

- Vardagsmotion och regelbunden träning innebär ingen risk för överviktiga individer och rekommenderas.
- Du bör alltid tömma buken inför ansträngande träning eftersom detta kan underlätta din träning samt minska risken för t ex muskelskador, bräck och läckage från PD-katetern.
- Överväg gärna aktiviteter på låg intensitet såsom simning och cykling, eftersom dessa kan underlätta din förmåga att träna samt minska risken för t ex muskelskador.

Handläggare: Eva Johansson
Fastställare: Maria Ageborg
Organisation: **ME Njurmedicin**

Dokumentnr: K74712
Version: 1
Giltig fr.o.m: 2026-06-24

Status: **Publicerad**

- Träning är en effektiv kompletterande behandling för vikthantering och viktminskning, särskilt under vägledning av dietist inom Njurmedicinska kliniken.

Jag vill börja träna men jag är inte säker på vilken nivå eller intensitet jag ska börja på.

I enlighet med Världshälsoorganisationens riktlinjer bör individer med mycket låg aktivitetsnivå gradvis arbeta mot att uppnå:

- 150–300 minuter med måttlig intensitet aerob fysisk aktivitet (t.ex. promenader, simning, dans) per vecka

ELLER

- 75–150 minuter med högintensiv aerob fysisk aktivitet (t.ex. jogging, tävlingssporter) per vecka

ELLER

- En motsvarande kombination av måttlig och högintensiv aerob aktivitet

OCH

- 2 eller fler dagar per vecka med muskelstärkande aktiviteter (t.ex. armhävningar, knäböj)

Äldre vuxna bör inkludera aktivitet som fokuserar på balans och styrketräning för att förbättra funktionsförmågan och minska fallrisken.

Besök gärna njurdagboken på Njurförbundets hemsida för mer information om vardagsmotionens och träningens betydelse samt hälsovinster för personer med kronisk njursvikt utifrån Världshälsoorganisationens riktlinjer. Där hittar du även frågor för en självskattning av din fysiska aktivitet/träning samt stillasittande och exempel på tränings/aktivitetsdagbok.

¹ Bennett PN, Bohm C, Harasemiw O, Brown L, Gabrys I, Jegatheesan D, Johnson DW, Lambert K, Lightfoot CJ, MacRae J, Meade A, Parker K, Scholes-Robertson N, Stewart K, Tarca B, Verdin N, Wang AY, Warren M, West M, Zimmerman D, Li PK, Thompson S. Physical activity and exercise in peritoneal dialysis: International Society for Peritoneal Dialysis and the Global Renal Exercise Network practice recommendations. Perit Dial Int. 2022 Jan;42(1):8-24. doi: 10.1177/08968608211055290. Epub 2021 Nov 7. PMID: 34743628

Versionshistorik

Varje dokument bör innehålla en historik som för varje version talar om vad som ändrats, vem som gjort ändringen och när ändringen gjordes.

Version	Skapad/förändrings-datum	Förändring och kommentar	Ansvarig
1	2026-05-25	Skapad av Constantina Lomi	Maria Ageborg

Handläggare: Eva Johansson
Fastställare: Maria Ageborg
Organisation: **ME Njurmedicin**

Dokumentnr: K74712
Version: 1
Giltig fr.o.m: 2026-06-24