

## PASIEN DIALISIS JUGA PERLU OLAHRAGA

Seperti masyarakat umum, pasien haemodialisis (cuci darah) juga memerlukan aktivitas fisik dalam hal ini olah raga.

Sebelum olah raga pastikan terlebih dahulu pasien mendapat informasi yang tepat serta mempersiapkan fasilitas yang tepat dan terjamin keamanannya. Olahraga jelas sangat menguntungkan, setidaknya dalam hal meningkatkan rasa percaya diri pasien akan kesehatannya.

Jangan pernah menganggap pasien dialisis tidak perlu dan tidak layak untuk berolahraga. Faktanya, banyak diantara mereka yang masih punya keinginan kuat untuk menggerakkan tubuhnya layaknya orang-orang kebanyakan. Semangat yang menggebu-gebu tersebut harus dilihat positif, dengan begitu tidak akan membuat mereka pasrah dengan kondisi kesehatannya.

Hal yang harus diperhatikan adalah kontrol diabetes atau hipertensi, kecukupan dialisis, dan irama jantung. Seperti lazimnya, sebelum berolah raga harus melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan latihan peregangan otot. Hal tersebut bertujuan untuk meminimalkan resiko terluka karena jatuh, gerakan yang tiba-tiba dan risiko dari gerakan olahraga itu sendiri. Selain itu setelah berolahraga pasien harus melakukan pendinginan selama beberapa menit untuk menghindari penumpukkan darah ditempat tertentu.

Sebaiknya bagi mereka yang ingin berolahraga hendaknya membatasi dan menjaga diet. Olahraga bisa dilakukan selama 30 menit/sesi.

Dialisis ternyata bukanlah penghalang untuk tetap berolahraga. Kendati pasien dialisis memiliki kemampuan berolahraga lebih

## **PASIEN DIALISIS JUGA PERLU OLAHRAGA**

Ditulis oleh Administrator

Kamis, 07 Agustus 2008 20:05 - Terakhir Diperbaharui Kamis, 02 April 2009 19:05

---

rendah dibanding orang-orang normal. The Houston Kidney Centers menyebut bahwa olah raga yang tepat bagi pasien cuci darah adalah olahraga ringan dengan intensitas rendah sampai sedang. Namun hal tersebut tak lepas dari pantauan dan evaluasi pasien secara menyeluruh. Dengan demikian manfaat yang didapat akan lebih maksimal. Untuk lebih jelasnya konsultasikan dengan dokter terkait.

Sumber : Ella, Tabloid Yagina.