

Lilly | DIABETES



Aktywność
fizyczna

Jak postępować w cukrzycy?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ćwiczenia i gimnastyka są korzystne dla każdego, a w szczególności dla chorych na cukrzycę. W przypadku tej choroby wysiłek fizyczny jest integralną częścią leczenia. Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa wrażliwość mięśni na insulinę (poprawia jej działanie), obniża poziom glukozy i cholesterolu, sprzyja redukcji masy ciała i zwiększeniu tolerancji na wysiłek, poprawia samopoczucie oraz ułatwia leczenie nadciśnienia tętniczego. Wynika stąd, że regularna aktywność fizyczna jest zalecana u wszystkich chorych.

Ćwiczenia, oprócz obniżenia poziomu cukru we krwi, przyczyniają się do:

- ograniczenia stresu;
- poprawy kondycji;
- poprawy snu;
- poprawy napięcia i siły mięśni;
- wzmocnienia struktury kości.

RODZAJE ĆWICZEŃ

Czas poświęcony na aktywność fizyczną można zwiększyć poprzez proste codzienne czynności, np. wchodzenie po schodach czy spacer do sklepu.

Spacerować można niemal wszędzie i o dowolnej porze. Wszystko, czego potrzebujesz, to para wygodnych butów i skarpet.

Układając plan gimnastyki, zaplanuj rozgrzewkę przed każdą aktywnością fizyczną i łagodne rozciąganie po jej zakończeniu. Korzystne będzie podnoszenie niewielkich ciężarów jako ćwiczenie wzmacniające, a także ćwiczenia dotleniające, jak: szybki spacer, taniec, pływanie czy jazda na rowerze. Taka forma ruchu pomaga skutecznie spalać kalorie i ograniczać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Zaleca się, aby przerwy pomiędzy podejmowaniem ćwiczeń fizycznych nie trwały dłużej niż 2 dni.



PRZED ROZPOCZĘCIEM

Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem i zrób badania kontrolne. Jest to szczególnie istotne w przypadku pacjentów powyżej 35. roku życia lub z problemami zdrowotnymi innymi niż cukrzyca.

Plan ćwiczeń należy omówić z lekarzem lub pielęgniarką edukacyjną. To oni określą intensywność podejmowanego przez Ciebie wysiłku.

Ponieważ ćwiczenia mogą obniżyć poziom cukru we krwi, ich rozpoczęcie może wymagać zmian diety oraz dawkowania leków (zwłaszcza insuliny).

Podczas ćwiczeń bardzo ważne jest także bezpieczeństwo stóp. Lekarz lub pielęgniarka edukacyjna pomoże Ci dobrać odpowiednie buty i skarpetki.



WYKONYWANIE ĆWICZEŃ

Znalezienie aktywności fizycznej dającej satysfakcję zwiększa szansę jej regularnego uprawiania. Należy skonsultować z lekarzem, czy ten rodzaj aktywności jest dla Ciebie właściwy i odpowiada Twojej obecnej kondycji.



- Czas wykonywania ćwiczeń zwiększaj stopniowo. Na początek wystarczy 5-10 minut.
- Pamiętaj o prawidłowym obuwiu i skarpetkach.
- Przed i po ćwiczeniach sprawdź stopy pod kątem dopasowania obuwia i ewentualnych urazów.
- Noś identyfikator informujący o cukrzycy.
- Przed, w trakcie i po gimnastyce sprawdź poziom cukru we krwi. Jest to szczególnie istotne, jeśli przyjmujesz leki, a zwłaszcza insulinę. Nie rozpoczynaj wysiłku fizycznego, gdy poziom cukru we krwi przekroczy 250 mg/dl (w cukrzycy typu 1) i 300 mg/dl (w cukrzycy typu 2).
- Zawsze miej ze sobą coś słodkiego do zjedzenia w razie wystąpienia niskiego poziomu cukru we krwi (hipoglikemii).
- Gimnastykę rozpoczynaj od 5-10 minutowej rozgrzewki, a zakończ ćwiczeniami rozciągającymi. Zwolnienie tempa ćwiczeń pod koniec ich wykonywania pomaga zapobiegać urazom.
- W trakcie ćwiczeń pij wodę lub napoje ubogie w kalorie.
- Jeśli poczujesz ból nóg lub ból w klatce piersiowej, przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.

JAK UTRZYMAĆ DYSCYPLINĘ

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci utrzymać dyscyplinę:

- Wyznacz sobie cele możliwe do osiągnięcia.
- Ćwicz 3-5 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie (ok. 150 min. tygodniowo).
- Włącz spacer lub podobne aktywności fizyczne do swojego planu dnia.
- Znajdź towarzysza ćwiczeń. Podniesie to Twoją motywację oraz zwiększy satysfakcję z ćwiczeń.
- Gdy wypadniesz z ustalonej rutyny, nie zniechęcaj się, tylko wykorzystaj to do weryfikacji swoich celów.
- Jak najszybciej wróć do zdrowego i prawidłowego poziomu aktywności fizycznej.



Lilly

Życ tak normalnie,
jak to możliwe.



www.edukacjawcukrzycy.pl

Serwis edukacyjny z materiałami
na temat cukrzycy typu 1 i typu 2.

Praktyczne wskazówki, jak radzić
sobie z cukrzycą w codziennym życiu
przygotowane przez **profesjonalny
zespół lekarzy diabetologów**.

PP-LD-PL-0272

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 18 A
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00
Fax: +48 22 440 35 50