

Cukrzyca to choroba metaboliczna, polegająca na zaburzeniach wydzielania insuliny w organizmie lub jej nieprawidłowym działaniu.

U pacjentów z cukrzycą stosowane jest kompleksowe leczenie, w skład którego wchodzi również fizjoterapia i odpowiednia aktywność fizyczna. Pozwala to na zmniejszenie ryzyka powikłań, jakie niesie za sobą ta choroba. Przed przystąpieniem do treningu przeprowadzany jest wywiad oraz badanie oceniające możliwości danej osoby. U niektórych pacjentów mogą pojawić się przeciwwskazania do treningów i rehabilitacji albo do niektórych jej części. U osób, które mogą rozpocząć treningi, prawidłowo dobrane ćwiczenia będą poprawiały sprawność i wydolność organizmu.

Wg Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego regularny wysiłek fizyczny to integralna część prawidłowego postępowania w leczeniu cukrzycy. Aktywność fizyczna powinna być wykonywana nawet 4 razy w tygodniu przez około 40 minut. Najbardziej zalecane są treningi aerobowe (tlenowe), gdzie stężenie glukozy we krwi w czasie takiego wysiłku zmniejsza się, a zwiększona wrażliwość na insulinę utrzymuje się przez kilka, kilkanaście godzin po jego zakończeniu.

POLECANE TRENINGI:

- ✓ Spacery i marsze
- ✓ Nordic Walking
- ✓ Jazda na rowerze
- ✓ Pływanie i zajęcia w wodzie

U pacjentów z cukrzycą, którzy rozpoczynają aktywność fizyczną należy odpowiednio ustawić i zmienić insulinoterapię oraz dobrać właściwą porcję posiłków. Ustalane to będzie zawsze z lekarzem prowadzącym – diabetologiem oraz dietetykiem.

Przed ćwiczeniami należy zmierzyć poziom glikemii. Nie wolno też ćwiczyć na czczo, aby zapobiec niedocukrzeniu. Zasady te będą inne dla każdego pacjenta. Pozwolą na stworzenie indywidualnego schematu postępowania w czasie wysiłku fizycznego.

Oprócz treningów stosowane są także metody fizjoterapeutyczne takie jak: masaż, terapia indywidualna czy zabiegi fizykoterapeutyczne. Metody te wspomagają i uzupełniają kompleksowo przeprowadzaną rehabilitację i fizjoterapię u pacjentów z cukrzycą. Często również wykorzystuje się zaopatrzenie ortopedyczne np. wkładki do butów, które polepszają komfort noszenia obuwia i poprawę samego chodu.

Fizjoterapeuta zawsze powinien być poinformowany o istniejącym schorzeniu pacjenta, aby jak najlepiej przygotować i zaplanować formę aktywności fizycznej i całego procesu rehabilitacyjnego.

BIBLIOGRAFIA

1. Nowacka Kłós M., Studzińska K., Drozd A., i wsp., *Możliwości kompleksowej fizjoterapii w profilaktyce i leczeniu chorych na cukrzycę*. ViaMedica, Diabetologia Medyczna 2012.
2. <https://diabetyk.org.pl/leczenie-insulina-a-aktywnosc-fizyczna/>
3. Codella R., Terruzzi I., Luzi L., *Why should people with type 1 diabetes exercise regularly?* Acta Diabetologica 2017.
4. Kirwan J., Sacks J., Nieuwoudt S., *The essential role of exercise in the management of type 2 diabetes*. Cleveland Clinic Journal of Medicine 2017.