

Bezpieczne chodzenie z kijami, czyli nordic walking dla diabetyka



Bezpieczne chodzenie z kijami, czyli nordic walking dla diabetyka

Z kijami mogą chodzić osoby w każdym wieku. Ten rodzaj aktywności jest zalecany zarówno osobom zdrowym jak i chorym, nawet po zawale serca, pod warunkiem, że jest to uzgodnione z lekarzem i nie ma innych przeciwwskazań. Korzyści z chodzenia z kijami mogą zyskać zarówno chorzy z otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym czy z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Maszerując z kijami zwiększamy aktywność mięśni klatki piersiowej, barków i rąk, a dzięki temu spalamy więcej kalorii, co w przypadku osób z nadwagą i otyłością przyniesie wymierne korzyści. Zanim jednak ruszymy na ścieżkę z kijami warto zwrócić uwagę na kilka ważnych aspektów.

Zanim ruszysz na ścieżkę z kijami

Pamiętaj!

Jeśli masz: cukrzycę, jesteś po zawale, masz wysoki cholesterol lub jesteś otyły i dotychczas nie ćwiczyłeś to koniecznie powinieneś skonsultować się z Twoim lekarzem i fizjoterapeutą zanim rozpoczniesz trening nordic walking.

Naucz się mierzyć tętno, a jeśli masz z tym kłopot, pomocny będzie sport tester (zegarek na rękę i pasek na klatkę piersiową), który możesz kupić w każdym sklepie sportowym.

Lekarz ustali jaką intensywność wysiłku, czyli jakie tętno podczas treningu powinieneś osiągnąć, przekaże Ci wskazówki jak zabezpieczyć się na wypadek spadku poziomu cukru podczas treningu oraz dotyczące dostosowania dawki insuliny. Pamiętaj, że każdy wysiłek fizyczny prowadzi do zmniejszenia stężenia glukozy we krwi i musisz zabezpieczyć się na wypadek takiej sytuacji.

Fizjoterapeuta pokaże Ci jak prawidłowo zakładać kiję i maszerować.

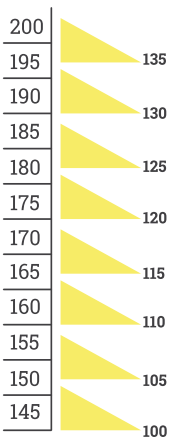
Kup kiję o odpowiedniej wysokości
– oblicz ich długość:

$$0,67 \times \text{Twój wzrost w cm}$$

np. jeśli masz 165 cm wzrostu, to długość kijów liczmy:
 $165 \times 0,67 = 110,55$ cm, czyli kiję powinny mieć ok. 110–111 cm długości.

Sprawdź jak prawidłowo chodzić z kijami.

Efektywny nordic walking jest tylko wówczas, kiedy idziemy prawidłową techniką, mocno angażując górną partię naszego ciała. Zastosowanie kijów odciąża stawy, kręgosłup, sprawia, że marsz jest bardziej stabilny i bezpieczny.





Zasady podejmowania wysiłku fizycznego przez chorych na cukrzycę

Najwięcej korzyści przynosi regularny wysiłek fizyczny podejmowany co 2–3 dni, a najlepiej codziennie. Powinien trwać przynajmniej 30 min, a najlepiej 60 min.



Początkowa aktywność fizyczna powinna być umiarkowana i uzależniona od Twoich możliwości do wykonywania wysiłku.



Nie podejmuj aktywności fizycznej, jeżeli stężenie glukozy przed wysiłkiem wynosi < 100 mg/dl lub > 300 mg/dl, a w przypadku cukrzycy typu 1 – > 250 mg/dl. Obecność ciał ketonowych w moczu jest również przeciwwskazaniem do treningu.



Wysiłek fizyczny może zwiększać ryzyko ostrej lub opóźnionej hipoglikemii, które ograniczysz, gdy aktywność fizyczną zaplanujesz ok. 1–2 godz. po posiłku i oznaczysz glukozę przed wysiłkiem fizycznym i po jego zakończeniu. Gdy wysiłek trwa powyżej 60 min – również w jego trakcie.



Jeżeli ćwiczysz dłużej niż 30 min wskazane jest spożycie 15–30 g węglowodanów (wystarczy połowa lub cały banan).



Zapobiegaj odwodnieniu organizmu podczas wysiłku – pij co 20 min ok. 150–200 ml płynu w zależności od pogody.



Jeżeli stosujesz insulinę i planujesz aktywność fizyczną dostosuj dawkę insuliny – zmniejsz dawkę do posiłku przed wysiłkiem oraz do posiłku po ćwiczeniach o 1–2 j., a gdy ćwiczenia odbywają się po południu – zmniejsz dawkę insuliny bazalnej o 1–2 j.



Po wystąpieniu hipoglikemii samopoczucie poprawia się już po 10–15 min od zjedzenia przekąski, ale powrót do pełnej koncentracji i prawidłowego funkcjonowania mózgu występuje dopiero po ok. 40 min i dopiero wtedy możliwe jest np. kierowanie pojazdem, nauka.



Pielęgnacja stóp i wygodne obuwie są niezbędne, żeby zapobiec uszkodzeniu stóp podczas wysiłku (zwłaszcza przy współistniejącej neuropatii obwodowej).



Jeżeli jesteś przeziębiony, masz gripę, gorączkę, jakkolwiek stan zapalny albo źle się czujesz – nie wolno Ci wówczas podejmować wysiłku fizycznego. Poczekaj do momentu aż poczujesz się lepiej.

Intensywny wysiłek fizyczny może mieć niekorzystny wpływ na stan ogólny osoby chorej na cukrzycę, gdy współwystępuje:



retinopatia cukrzycowa proliferacyjna

(ryzyko krwawego wylewu do ciała szklistego i odwarstwienia siatkówki)



nefropatia cukrzycowa
(nasilenie wydalania albumin i białkomoczu)



neuropatia autonomiczna
(ryzyko hipotonii ortostatycznej i omdlenia)



niestabilna choroba niedokrwienna serca
(ryzyko wystąpienia niedokrwienia mięśnia sercowego)