Aktywność fizyczna

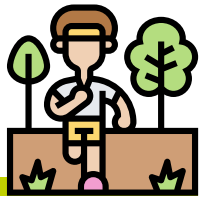
Poradnik z ćwiczeniami do samodzielnego wykonywania w domu

teva | diagnozuj z sercem

Znaczenie ruchu dla zdrowia

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. Ćwiczenia fizyczne wywierają korzystny wpływ na zdrowie i codzienne funkcjonowanie, obniżają poziom lęku i stresu oraz zmniejszają ryzyko kontuzji czy chorób sercowo-naczyniowych. Ponadto poprawiają procesy myślenia i uczenia. W przypadku już rozpoznanych chorób, takich jak cukrzyca, niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, stłuszczenie wątroby, zespół metaboliczny, łagodzą ich objawy, zwiększają wydolność fizyczną oraz poprawiają ogólne samopoczucie. Wysiłek fizyczny jest przeciwwskazany jedynie w okresie zaostrzenia choroby, w sytuacji wystąpienia bólu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy. Powrót do aktywności fizycznej jest zwykle możliwy po uzyskaniu kontroli objawów.

Warto podkreślić, że aktywność fizyczna powinna stanowić element codziennej rutyny osób w każdym wieku i na każdym etapie życia. Ćwiczenia fizyczne są szczególnie ważne u starszych. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmacniające i równowagi zmniejszają ryzyko upadków i towarzyszących im złamań, które mogą prowadzić do długotrwałego unieruchomienia, a trening siłowy zwiększa gęstość mineralną kości. Osoby starsze podejmujące regularne ćwiczenia lepiej radzą sobie z aktywnościami życia codziennego, mają lepsze zdolności poznawcze i odczuwają większe zadowolenie z życia.



Korzyści z regularnego wysiłku fizycznego u osób z cukrzycą:

- poprawa wyrównania metabolicznego (zapobieganie chorobie niedokrwiennej serca i innym powikłaniom cukrzycy),
- zmniejszenie stężenia lipidów, co przeciwdziała miażdżycy i reguluje ciśnienie krwi,
- zmniejszenie stężenia glukozy po posiłkach,
- poprawa insulinowrażliwości (potrzeba mniej cząsteczek insuliny do obniżenia stężenia glukozy),
- redukcja masy ciała,
- poprawa samopoczucia i nastroju, mniejsze odczuwanie stresu,
- lepsza jakość snu,
- wzmocniony system odpornościowy organizmu.

Cukrzyca nie stanowi przeszkody do uprawiania sportu – wręcz przeciwnie, od aktywności fizycznej niejednokrotnie będzie zależał przebieg leczenia. Może się on przyczynić do redukcji dawek leków stosowanych doustnie, jak również odsunąć w czasie decyzję o włączeniu do leczenia insuliny lub zmniejszeniu jej dobowej dawki.

Trzeba jednak pamiętać, że należy kontrolować glikemię, gdyż wysiłek może powodować nadmierne zmniejszenie stężenia glukozy w czasie jego trwania i po jego zakończeniu nawet do 24 godzin po jego zakończeniu. Nie wolno podejmować wysiłku fizycznego na czczo. Zawsze warto mieć przy sobie węglowodany proste: cukier w kostkach, żelu, sok lub słodzony napój typu cola. Pamiętaj o uzupełnianiu płynów w organizmie, aby zabezpieczyć się przed odwodnieniem – przed wysiłkiem fizycznym zaleca się wypicie 2 szklanek wody niegazowanej, a w trakcie ćwiczeń co 20 minut ok. 150–200 ml płynów.

Ogólne wskazówki dotyczące ćwiczeń

- Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie, aby uzyskać maksymalne korzyści zdrowotne, najlepiej przez większość dni w tygodniu, nawet codziennie. **Docelowo wskazane jest 20–30 minut aktywności dziennie.** Na początku spróbuj być aktywnym 3 razy w ciągu dnia przez 10 minut. Powoli zwiększaj aktywność. Jest to szczególnie ważne, jeśli do tej pory nie byłeś regularnie aktywny. Dotyczy to również sytuacji, gdy zaprzestałeś aktywności z powodu choroby.

- Odczekaj **co najmniej godzinę po jedzeniu**, aby ćwiczyć. Możesz czuć się źle, jeśli ćwiczysz z pustym lub pełnym żołądkiem.

- Ćwicz, kiedy masz najwięcej energii, **najlepiej rano lub przed południem**.

- Staraj się ćwiczyć **codziennie o tej samej porze**, aby wyrobić sobie nawyk i zminimalizować wpływ innych czynności, które mogą zaburzać Twój trening (pory posiłków, leki, harmonogram pracy itp.).

- Pamiętaj, że podczas ćwiczeń możesz mieć krótszy oddech lub przyspieszone tętno. Jeżeli jednak masz nadmierną duszność, szybkie tętno, które nie ustępuje po 10–15 minutach odpoczynku, zawroty głowy, dyskomfort w klatce piersiowej lub osłabienie, **przerwij ćwiczenia, odpocznij i zgłoś się po poradę do lekarza**.

- **Zaproś do ćwiczeń przyjaciela lub członka rodziny**. Łatwiej jest kontynuować ćwiczenia w miłym towarzystwie.

- **Przyjmuj regularnie zalecone przez lekarza leki.** Jeżeli w wyniku ćwiczeń nastąpił spadek masy ciała, redukcja ciśnienia tętniczego lub zmiany w innych parametrach – skonsultuj się z lekarzem, gdyż może być wskazana modyfikacja dawek leków.

Przestrzegaj zasad zdrowego stylu życia:

- stosuj zdrową dietę,
- zaprzestań palenia tytoniu, e-papierosów, odstaw alkohol,
- zredukuj masę ciała do optymalnej,
- stosuj techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, medytacja).

Najlepszym sposobem zapobiegania lub opóźniania rozwoju cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i zaburzeń metabolicznych jest ograniczenie do minimum czynników ryzyka, na które mamy bezpośredni wpływ, oraz regularne kontrole stanu zdrowia (rzetelna kontrola stężenia glukozy we krwi, pomiary ciśnienia tętniczego).

Chcąc zmotywować się do ćwiczeń, pamiętaj, że regularna aktywność fizyczna pozwala:

- uzyskać i utrzymać należną masę ciała (najlepiej w połączeniu z właściwą dietą),
- obniżyć nieprawidłowe stężenia cholesterolu,
- łatwiej leczyć nadciśnienie tętnicze i utrzymać zalecane wartości ciśnienia,
- uzyskać kontrolę glikemii i utrzymywać zalecone wartości stężenia glukozy we krwi.

Bądź aktywny każdego dnia

Aby być aktywnym każdego dnia, możesz wykorzystać przedstawione poniżej propozycje ćwiczeń. Jeśli masz ograniczone możliwości wychodzenia z domu, nawet spacer po pokoju lub marsz w miejscu będą dobrymi sposobami na utrzymanie aktywności fizycznej. Inne to taniec, zabawa z dziećmi i wykonywanie prac domowych (np. sprzątanie) lub praca w ogrodzie. Możesz też dołączyć do zajęć sportowych online i skorzystać z bogatej oferty filmów instruktażowych z ćwiczeniami dostępnych w internecie.

Każdy trening powinien składać się z 3 etapów: rozgrzewki, ćwiczeń właściwych i wyciszenia.

ETAP 1. ROZGRZEWKA

Ćwiczenie 1

Ułóż dłonie na dolnych żebrach. Wykonaj wdech nosem, kierując powietrze do dolnych żeber oraz brzucha. Dłonie ułożone na żebrach oraz brzuch w trakcie wdechu powinny się unosić. W trakcie przedłużonego wydechu, przez zwężone jak do gwizdania usta, dociśnij dłonie do dolnych żeber.

Powtórzenia: 5–10

Ćwiczenie 2

Usiądź prosto na krześle, utrzymując pośladki przysunięte do oparcia krzesła. Lekko ściągnij barki w tył oraz nieznacznie cofnij brodę, starając się jednocześnie wydłużyć cały kręgosłup w kierunku sufitu. W czasie wdechu unieś ramiona bokiem w górę, a następnie – wykonując przedłużony wydech zwężonymi jak do gwizdania ustami – opuść ramiona bokiem w dół (wydech 2 lub 3 razy dłuższy niż wdech).

Powtórzenia: 5–10

Ćwiczenie 3

Usiądź w wyprostowanej pozycji z ramionami odwiedzionymi do kąta 90 stopni. Zegnij łokcie, tak by dłonie znajdowały się jedna pod drugą na wysokości mostka. Wykonaj dynamiczne zginanie i prostowanie przedramion w stawach łokciowych: utrzymaj ramiona na jednym poziomie, nie przyciągaj barków do uszu.

Powtórzenia: 10

Ćwiczenie 1

Ułóż ręce na biodrach, wciągnij brzuch, utrzymuj głowę w linii tułowia, lekko cofnij brodę. Wykonaj opad tułowia do przodu: wciągnij brzuch, skieruj wzrok przed siebie, utrzymaj delikatne pochylenie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Powtórzenia: 10

Ćwiczenie 2

Stań za krzesłem, oprzyj ręce na oparciu i wyprostuj się. Wykonaj półprzysiad w taki sposób, aby kolana nie przekroczyły linii stóp, wysuń pośladki mocno do tyłu tak, jakbyś siadał na daleko odsuniętym krześle, wciągnij brzuch.

Powtórzenia: 10

Ćwiczenie 3

Stań prosto za krzesłem, dłonie oprzyj na oparciu. Nie zginając nogi w kolanie, podnieś ją do tyłu, aż do napięcia mięśni pośladka, nie zmieniaj pozycji odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wciągnij brzuch. Zwróć uwagę na to, by nie wykonywać ruchów skrętnych miednicą.

Powtórzenia: 10 na każdą stronę

Ćwiczenie 4

Stań prosto przed krzesłem, napnij pośladki. Ugnij biodra i kolana, wykonaj przysiad, usiądź powoli na krześle – kolana nie powinny przekraczać linii palców. Biodra wysuń daleko do tyłu, trzymaj ręce przed sobą, cofnij biodra, patrz przed siebie.

Powtórzenia: 10

Ćwiczenie 5

Stań w niedużej odległości za krzesłem, dłonie oprzyj na oparciu. Pochyl się do przodu: wyprostuj łokcie, skieruj wzrok w dół. Spróbuj ustawić tułów równolegle do podłoża. W miarę możliwości wyprostuj nogi w kolanach. Utrzymaj tę pozycję przez 30 s.

Powtórzenia: 5

Ćwiczenie 6

Stań bokiem do oparcia krzesła, chwyć się oparcia. Podnieś wysoko wolną rękę i pochyl się w stronę krzesła, aż poczujesz rozciąganie w boku. Nie wykonuj nagłych, szarpiących ruchów, wytrzymaj 5–6 s w pozycji rozciągnięcia.

Powtórzenia: 5 na każdą stronę

Ćwiczenie 7

Połóż się na plecach. Unieś lekko dolny odcinek kręgosłupa, tak aby zmieściła się pod nim dłoń. Wciągnij brzuch, nogi ugnij w kolanach, stopy oprzyj o podłoże. Powoli unieś nogę, lekko ugnij kolano – podudzie powinno być ustawione prostopadle do podłoża, odciągnij palce stóp do góry (stopa w zgięciu grzbietowym). Podczas ruchu postaraj się utrzymać wolną przestrzeń pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa. Próbuj wyprostować kolano, nie zmieniając pozycji kręgosłupa. Utrzymaj tę pozycję przez 5 s.

Powtórzenia: 5–10 na każdą stronę

Ćwiczenie 8

Połóż się na plecach, nogi ugnij w kolanach, stopy oprzyj o podłoże. Między kolanami umieść piłkę, wciągnij brzuch. Powolnym ruchem przyciągnij piłkę do brzucha – postaraj się, aby podczas ruchu nie zmieniło się ustawienie kręgosłupa lędźwiowego; nie wypychaj brzucha.

Powtórzenia: 10

Ćwiczenie 9

Stań prosto przed krzesłem, napnij pośladki. Ugnij biodra i kolana, wykonaj przysiad, usiądź powoli na krześle – kolana nie powinny przekraczać linii palców. Biodra wysuń daleko do tyłu, trzymaj ręce przed sobą, cofnij biodra, patrz przed siebie. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10

Ćwiczenie 10

Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia. Unieś prawą stopę na wysokość ok. 10–15 cm nad podłożem, nie zmieniaj ustawienia dolnego odcinka kręgosłupa, wciągnij brzuch, cofnij lekko brodę, patrz przed siebie. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund. Opuść prawą stopę. Zmień stronę.

Powtórzenia: 10 na każdą stronę, serie: 1–3

Ćwiczenie 1

Połóż się na plecach. Zegnij prawe kolano i obejmij je dwoma rękoma; oprzyj głowę swobodnie na podłożu. Przyciągnij kolano w kierunku brzucha, zginając łokcie. Zwróć uwagę, aby noga nierozciągana pozostała wyprostowana na podłożu. Utrzymaj tę pozycję przez 30 s, powtórz 5 razy. Pamiętaj o oddychaniu – postaraj się, aby wydech był 2 razy dłuższy niż wdech.

Powtórzenia: 5 na każdą stronę

Ćwiczenie 2

Usiądź prosto z rękami wzdłuż tułowia. Skieruj prawe ucho w kierunku prawego barku – wytrzymaj 2–3 s, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Następnie skieruj lewe ucho w kierunku lewego barku – wytrzymaj 2–3 s, wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10 na każdą stronę

Ćwiczenie 3

Stań prosto. Wykonaj wdech nosem z jednoczesnym ściągnięciem łopatek do kręgosłupa. Następnie, wykonując przedłużony wydech zwężonymi jak do gwizdania ustami, powróć do pozycji wyjściowej (wydech nawet 2–3 razy dłuższy niż wdech).

Powtórzenia: 10

Piśmiennictwo

1. Activity and exercise for patients with heart failure. https://uihc.org/health-topics/activity--and-exercise-patients-heart-failure (dostęp 20.10.2023).
2. Czy niewydolność serca jest przeciwwskazaniem do wysiłku fizycznego? https://www.niewydolnosc-serca.pl/ (dostęp 20.10.2023).
3. Furman A., Matoga M., Gackowski A. Informacje dla pacjentów z niewydolnością serca i ich rodzin. https://www.niewydolnosc-serca.pl/Informacje%20dla%20pacjentow.pdf (dostęp 22.11.2023).
4. Jonas K., Kopeć G. Korzyści z regularnej aktywności fizycznej dla układu krążenia. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/126806,korzysci-z-regularnej-aktywnosci-fizycznej-dla-ukladu-krazenia (dostęp 20.10.2023).
5. Lane A.M., Lovejoy D.J. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. J. Sports Med. Phys. Fitness 2001; 41: 539–545.
6. Leśniewski P. Atlas ćwiczeń w wybranych chorobach reumatycznych. AsteriaMed, Gdańsk 2022.
7. Leśniewski P. Ćwiczenia na poprawę samopoczucia i nastroju. AsteriaMed, Gdańsk 2023.
8. Musich S., Wang S. S., Hawkins K., Greame C. The frequency and health benefits of physical activity for older adults. Population Health Management 2017; 20: 199–207.
9. Tremblay A., Despres J.P., Leblanc C. i wsp. Effects of intensity of physical activity on body fatness and fat distribution. Am. J. Clin. Nutr. 1990; 51: 153–157.
10. Vázquez-Velázquez V., Pizarro J.J., Sánchez Román S. i wsp. Wpływ lockdownu związanego z pandemią COVID-19 na dobrostan psychiczny: porównania między osobami z otyłością, z cukrzycą i bez chorób. Diabetologia Praktyczna 2022; 8: 68–77.
11. World Health Organization – Recommendations for Physical activity. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (dostęp 20.10.2023).

Treści przedstawione w niniejszej publikacji mają wyłącznie charakter edukacyjny/informacyjny i nie stanowią profesjonalnej porady lekarskiej. Informacje zawarte w publikacji nie mogą stanowić podstawy do podejmowania działań o charakterze leczniczym ani nie mogą zastąpić konsultacji lekarskiej. Wydawnictwo nie ponosi odpowiedzialności za skutki wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

© AsteriaMed, Gdańsk 2023
NPS-PL-NP-01150-01-24