

Diyabetiklere özel yürüyüş programı hazırlanmalı

Diyabetin kas-iskelet sistemi üzerindeki duyu kaybı, kas kuvvetinde azalma ve bozulmuş denge gibi olumsuz etkileri olduğunu belirten uzmanlar, “Yoğun egzersizler ve fazla yürümek olumsuz değişimleri daha da artırabilir. Diyabetikler, tempolu yürüyüş programına yeni başladığında günlük en fazla bin, üçüncü ayın sonunda da günlük en fazla 7 bin adıma ulaşmalıdır” uyarısında bulunuyor.



Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (SABİF) Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. Defne Kaya, diyabetin kas-iskelet sistemi üzerindeki duyu kaybı, kas kuvvetinde azalma ve bozulmuş denge gibi olumsuz etkileri olduğunu hatırlatarak diyabetik kişilerin yürüyüş ve egzersiz programlarının sağlıklı kişilerden farklı tasarlanması gerektiğini söyledi. Doç.Dr. Kaya, şunları söyledi:

“Tempolu yürüyüşler vücuttaki insülin seviyesini düzenlemeye yardım eder. Kalbi ve kemikleri güçlendirir, stresi azaltır, kan dolaşımını geliştirir, kan glukoz seviyesi ve kan basıncını düşürür, kolesterol seviyesi düzenler böylece kalp hastalıkları riskini belirgin oranda azaltır. Tempolu yürüyüş, en ucuz ve kolay aerobik egzersizdir.

Diyabetin kas-iskelet sistemi üzerindeki duyu kaybı, kas kuvvetinde azalma ve bozulmuş denge gibi olumsuz etkileri nedeniyle hastaların yürüyüş hızı, adım uzunluğu, adım sayısı azalır ve yürüme sırasında tek bacak üzerinde kalma süresi artar.

Diyabetikler sürekli olarak düz tabana benzer bir tarzda (ayak taban arklarının yüksekliği azalma oluşturacak) yürüdükleri için bu bozuk yürüyüş paterni kaval kemiğini dışa uyluk kemiğini ise normalden fazla içe doğru döndürür. Bacak kaslarının kuvvetinin azalması ve bacak eklemlerindeki açısal/mekanik değişimler sebebiyle diyabetiklerin egzersiz ve yürüyüş programları sağlıklı kişilerden farklı tasarlanmalıdır.

En fazla 7 bin adım

Fazla yürümek veya yoğun egzersizler bu bahsedilen olumsuz değişimleri daha da artıracaktır. Diyabetikler, tempolu yürüyüş programına yeni başladığında günlük en fazla bin, üçüncü ayın sonunda da günlük en fazla 7 bin adıma ulaşmalıdırlar.”

Haftanın 5 günü egzersiz yapılmalı

Diyabetiklerin günde 30 dakika olacak şekilde haftanın en az beş günü (haftalık toplam 150 dakika) orta şiddetli aerobik egzersiz yapılması gerektiğini belirten Doç. Dr. Defne Kaya, “Orta şiddetli egzersiz aktivite sırasında konuşabileceğiniz ama şarkı söyleyemeyeceğiniz kadar yorulacağınız seviye demektir. Şiddetli aktivitelerden (aktivite sırasında nefesinizin yetmediği, birkaç sözcükten fazla

söyleyemediğiniz) kaçının. Yürüyüşlerinize bir gün ara verebilirsiniz, üst üste iki gün arayı pek önermiyoruz” dedi.

Yürüyüş öncesi kan şekerinizi ölçün

Tempolu yürüyüş öncesinde ve sırasında kan şekeri seviyesinin mutlaka takip edilmesi gerektiğini de vurgulayan Doç.Dr. Kaya, “Yürüyüşe başlamadan önceki ideal kan şekeri seviyeniz 120–180 mg/dL arasında olmalıdır. Kan şekeri seviyeniz 100 mg/ dL’den düşükse yürüyüşe başlamadan önce karbonhidrat veya küçük şekerler alınız, 250 mg/dL’nin üzerinde ise yürüyüş yapmayı erteleyebilirsiniz. Yürüyüşten sonra da kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol etmelisiniz” uyarısında bulundu.