**Hreyfing og sykursýki**

Hreyfing ætti að hafa það að markmiði að auka eða viðhalda góðu líkamlegu formi með skipulagðri og reglulegri líkamsrækt. Hreyfing þarf að fara eftir getu hvers og eins.

Þættir sem hafa áhrif á getu til hreyfingar eru sem dæmi aldur og aðrir sjúkdómar þó svo það sé einnig einstaklingasbundið.

**Áður en haldið er af stað:**

 Skófatnaður þarf að vera í lagi

 Nota skó sem passa vel - ekki ganga þá til

 Forðast að vera berfætt/ur í skóm

 Gott er að kaupa nýja skó seinni part dags

 Athuga fætur að hreyfingu lokinni

**Til þeirra sem nota lyf sem valdið geta blóðsykurfalli sem geta verið töflur eins og Glimeryl og Diamicron og insulín.**

 Geta brugðist við blóðsykurföllum t.d með því að hafa þrúgusykurtöflur í vasanum

 Láta einhvern vita hvaða leið þú ætlar að fara áður en haldið er af stað

 Hafa síma og peninga meðferðis þegar hreyfing er stunduð

**Skilgreining á hreyfingu**

**Hreyfing umfram hvíld**

* Ganga
* Garðyrkja
* Ganga í stiga

**Hreyfing sem hefur mælanleg áhrif á heilsu**

* Hreyfing sem eykur hjartslátt og veldur hraðari öndun en viðkomandi getur enn haldið uppi samræðum

**Hreyfing sem hefur það markmið að auka eða viðhalda góðu líkamlegu formi**

* Regluleg líkamsrækt
* Styrktarþjálfun
* Þolþjálfun
* Sveigjanleiki og jafnvægi

**Skipulögð og regluleg líkamsrækt**.

* Hlaup
* Sund
* Líkamsræktartímar

**Af hverju hreyfing?**

* Heilsufarslegur ávinningur, minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum
* Hefur áhrif til lækkunar blóðsykurs, blóðþrýstings og blóðfitu ef stundað rétt og reglulega
* Insúlínnæmi eykst í vefjum líkamans sem gerir það að verkum að insulínið virkar betur og lækkar þar af leiðandi blóðsykur
* Kemur í veg fyrir eða minnkar fitusöfnun
* Getur minnkað streitu
* Streita getur átt þátt í að viðhalda of háum blóðsykri

**Ráðleggingar fyrir einstaklinga á insúlíni**

* Bera armband með upplýsingum um sykursýkisgreiningu
* Gott að vera með einhverjum sem þekkir til, veit af sykursýkinni og kann að bregðast við ef um sykurfall er að ræða
* Ef stunduð er hreyfing inni í líkamsræktarstöð er gott að láta þjálfara vita af sykursýkinni og hvernig skuli bregðast við ef óhapp verður
* Gott að þjálfa á sama tíma dags, þá er auðveldara að taka áhrif hreyfingar með í meðferðarplanið
* Gott að stunda líkamsrækt ca 1 klst eftir mat þá er næg orka til staðar.
* Minnka insulinskammta fyrir þjálfun
* Ekki fara af stað ef blóðsykur er of hár (yfir 14 mmol/l) eða of lár (undir 4 mmol/l). Ef blóðsykur er of lár þá þarf að borða kolvetni og bíða í 30-60 mín.
* Drekka vel fyrir og á meðan þjálfun stendur

**Tegund þjálfunar**

**Þolþjálfun**

Miðar að því að auka getu hjarta og lungna til súrefnisflutnings. Þar þurfa vöðvarnir orku og því eykst bruni líkamans. Oftast er lögð meiri áhersla á þolþjálfun fyrir einstaklinga með sykursýki. Sérstaklega þá sem eru eldri og/eða hafa verið með sjúkdóminn lengi.

**Hversu oft?**

* Lágmark þrisvar í viku
* Ekki meira en 2 dagar á milli
* Gott að miða við annan hvern dag
* Auka smám saman ef hægt er í 150 mín á viku undir meðal álagi

**Hversu lengi?**

* Fer eftir getu
* Aukið um 1-5 mín í viku
* Markmið 30-40 mín í einu ef geta er til

**Styrktarþjálfun**

Þar er áhersla á að gera vöðva stærri og sterkari. Við það eykst orkuþörf líkamans því það eru vöðvarnir sem brenna þeirri orku sem við borðum. Því stærri vöðvar þeim mun meiri orku þarf til viðhalds.

**Almennar ráðleggingar um styrktarþjálfun**

* Tvisvar í viku, æfingar með eigin líkamsþyngd
* Teygjur og jafnvægisæfingar
* Æfum ekki vöðva á kostnað liða !!
* Jafnvægisæfingar til að örva skynkerfi líkamans

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

Hjúkrunarfræðingur