

اگر درد عصبی دیابتی در پاها و یا مشکلات نوروپاتی دیابتی دارید، ورزش کمک می کند تا بسیاری از دردهای مربوط به آن را کاهش دهید. بیماری های مزمن مانند دیابت نیاز به تغییر شیوه زندگی دارد. فعالیت های فیزیکی باعث کنترل سطح قند خون و کم شدن فشار روی پاها می شود. با داشتن یک برنامه ورزشی مناسب دیابت را کنترل کنید. در این مبحث تعدادی از ورزش های مناسب پای دیابتی را آموزش می دهیم:

ورزش های مناسب برای پای دیابتی

ورزش های مناسب برای پا نه تنها باعث بهبود سلامت کلی پا شده، بلکه خطر آسیب به پا را کاهش می دهد.

پیاده روی از بهترین ورزش های پای دیابتی است. پیاده روی باعث افزایش سیستم گردش خون است و علاوه بر پا، برای تمام بدن نیز مناسب است. سفتی مفاصل و تغییر شکل آن ها در بیماران دیابتی نوع ۲، مشکلی شایع است. این مشکلات با انجام ورزش هایی قابل پیشگیری است و ورزش عوارض آن را کاهش می دهد.

انواع ورزش ها

برای افزایش جریان خون در پاها تمرینات زیر را هر روز ۲ الی ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه برای هر دو پا انجام دهید. ابتدا روی صندلی بنشینید. پشت شما تکیه گاهی وجود نداشته نباشد.

1- انگشتان پا را جمع کرده و باز کنید انگشتان هر دو پا جمع کرده و دوباره به حالت اول برگردانید.

2- پنجه و پاشنه پا را بلند کنید

پنجه (جلوی پا) را بلند کنید به طوری که پاشنه روی زمین بماند، پنجه را زمین بگذارید و پاشنه پا را بلند کنید.



3- پنجه پا را به طرفین بچرخانید پنجه پا را بلند کنید. پا را از مچ به سمت بیرون بچرخانید و روی زمین گذاشته، دوباره پا را به حالت اول برگردانید. در مرحله بعدی پنجه را بلند کرده و از وسط به سمت داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.

4- پاشنه پا را به طرفین بچرخانید ابتدا پاشنه پا را بلند کرده و به سمت بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید. مجدداً پاشنه پا را بلند کرده و از وسط به سمت داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.

5- پنجه پا را کشش دهید پاها را از قسمت زانو بلند کنید به طوری که ران و ساق پا در یک امتداد باشند. پنجه را به سمت خود و بعد به سمت مقابل بکشید و دوباره پا را به حالت اول برگردانید.

6- در حالی که پا را دراز کرده اید، مچ پا را بچرخانید. پا را صاف کرده و بالا نگه دارید. مچ پا را در مسیر عقربه های ساعت بچرخانید. در تمرین بعدی مچ پا را خلاف عقربه های ساعت بچرخانید.

7- انگشتان و پنجه پا را حرکت دهید. برگه یا روزنامه ای را روی زمین پهن کرده و با پای برهنه روزنامه را مچاله کرده تا گلوله شود روزنامه یا برگه مچاله شده را با پاها به حالت اول برگردانید. با پای خود روزنامه یا برگه را پاره کنید.



8- کف پا را ورزش دهید. یک وسیله استوانه ای یا مدور مانند وردنه یا بطری آب را زیر کف پا قرار دهید. با حرکات دادن آن به سمت جلو و عقب، باعث بالا رفتن گردش خون در پاها شوید.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

سپس زانوها را کاملاً صاف کرده، دو انتهای حوله را با دستانتان به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه به سمت خود بکشید و این کار را ۴ بار در روز تکرار کنید.

۱۳- حلقه ای ضخیم و پلاستیکی را اطراف انگشت بزرگ هر دو طرف پا قرار دهید و سعی کنید آن ها را از هم دور کنید.

۱۴- اگر این امکان را دارید با انگشتان پای خود کلمه بنویسید یا خط خطی کنید.

کلام پایانی

ورزش برای داشتن زندگی سالم همراه با دیابت، سلامت قلب و عروق، کاهش چربی بدن و مدیریت بهتر قند خون بسیار مهم است. ورزش های ذکر شده در بالا به پیشگیری از ابتلا به پای دیابتی کمک می کند. تیم تخصصی خدمات درمانی ما در کلینیک تخصصی درمانگاه بیمارستان امام رضا (ع) آماده ارائه آموزش ورزش های مناسب برای پای دیابتی هستند.

باتشکر از همکاری شما مراجعین محترم

منابع:

• gabric.ir/about-diabetes/exercise

• آدرس سایت بیمارستان امام رضا (ع)

<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>



۹- با کمک انگشتان، اجسام ریز و بی خطر را جابه جا کنید.



۱۰- روی زمین نشسته و پاها را به دیوار تکیه دهید. یک بالش بین کف پا و دیوار قرار دهید. سعی کنید با پنجه، انگشتان و پاشنه پا به بالش فشار وارد کنید.

۱۱- یک بالش بین پاها قرار داده و با کنار مچ پا و انگشتانتان به آن فشار آورید.

۱۲- حوله ای را لوله کرده و قسمت وسط آن را در کف پا قرار دهید،



تهیه کننده: رویا صفری

واحد کلینیک

با تشکر از مسئول درمانگاه: آقای حسینی اصل

تاریخ تنظیم: مرداد ۱۳۹۹