

Cukorbetegek mozgásterápiája

Dvorák Márton

Humánkineziológus, mozgásterapeuta

- 1-es és 2-es típusú felnőtt cukorbetegeknek ajánlott a **heti 150 perc közepes intenzitású fizikai aktivitás** legalább 3 napra elosztva úgy, hogy legalább minden másnap legyen mozgás. Fiatalabbaknak vagy edzettebbeknek lehet 75 perc erős intenzitású vagy intervall tréning is.
- Ajánlott továbbá hetente 2-3 alkalommal **rezisztencia edzés** is.
- Csökkenteniük kell az inaktívan töltött időt, érdemes az ülést 30 percenként fizikai aktivitással megszakítani.
- **Hajlékonysági és egyensúly-edzés** ajánlott főként az idős cukorbetegeknek 2-3 alkalommal hetente, ajánlott a jóga, tai chi.

ADA - Standards of Medical Care in Diabetes, 2017

Ajánlás 13: „Javasolt, hogy minden cukorbeteg felnőtt **hetente legalább 150 percnyi közepes intenzitású aerob mozgást folytasson** (a maximális szívfrekvencia 50–70%-ával), lehetőség szerint **napi rendszerességgel.**”

MDT - Szakmai irányelvek, 2017

Mindennapi fizikai aktivitás

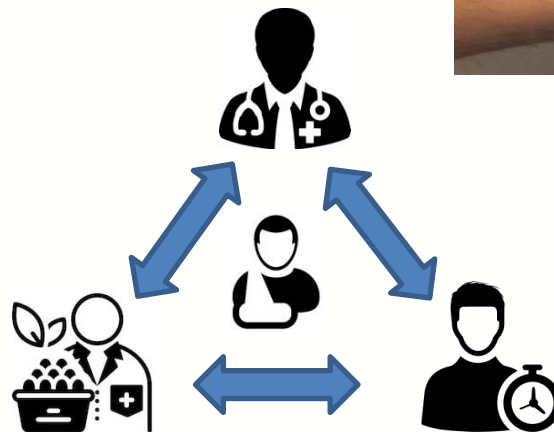
- Rövidebb séták, a házimunkák elvégzése, könnyű kertészkedés, kutyasétáltatás - minden alacsony intenzitású, könnyű mozgás

Edzések (exercise)

- Tervezett, pulzusemelkedéssel járó intenzívebb fizikai aktivitás (min. 150 perc)

Mozgásterápia személyre szabása

- Fittségi felmérés
- Pulzuskontroll
- Edzéskövetés
- Rendszeres kommunikáció
 - Orvos
 - Dietetikus



Fittségi állapotfelmérés

- Felmérés
- Szűrő
- Tanácsadás
- Edukáció



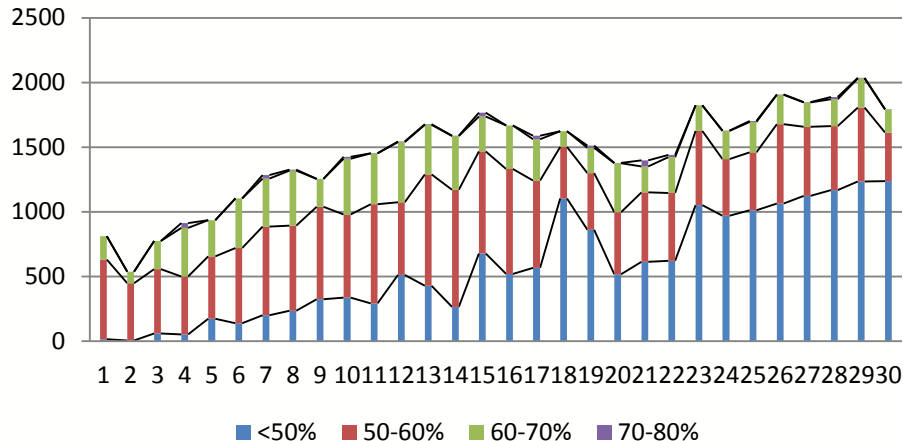
- Aktivitás- és pulzusmérők
 - Hatékonyság
 - Követhetőség (*online coach*)
 - Objektív visszajelzés
- Telediabetológia
 - Kommunikáció
- Szöveti cukor monitor
 - Real-time
 - Utólagos kiértékelés



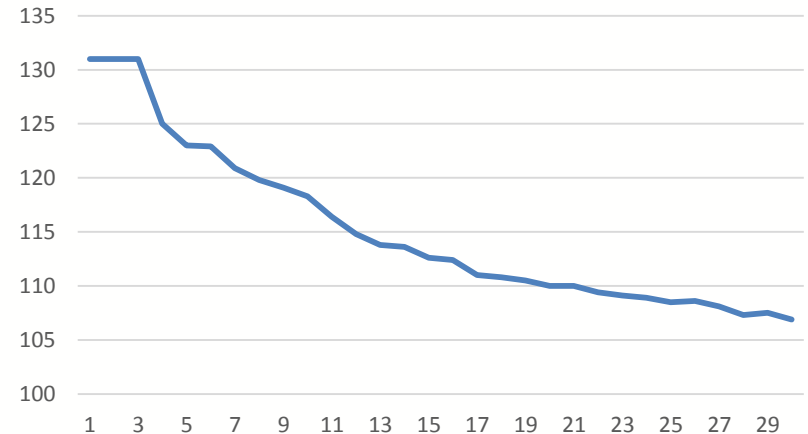
- 65 éves, férfi páciens
- 30 hetes **élelmódterápia = mozgás + táplálkozás**
- Polar A300 + flow alkalmazás

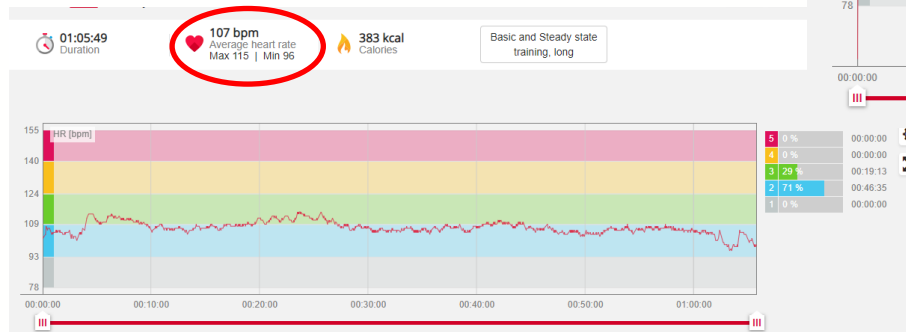
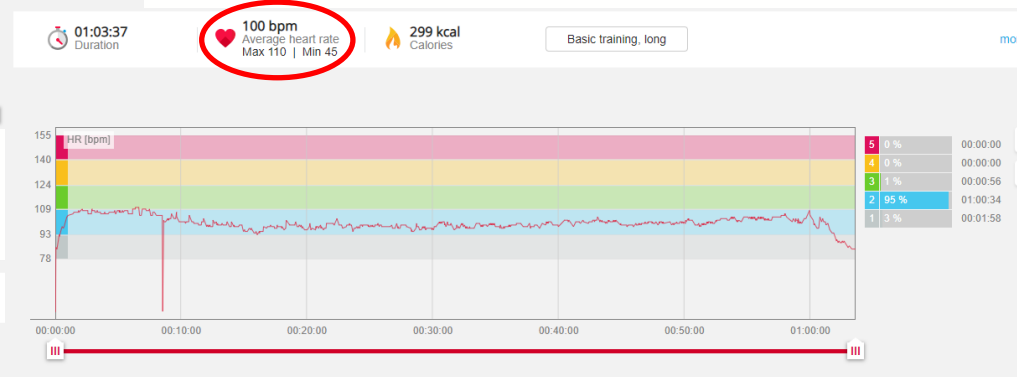
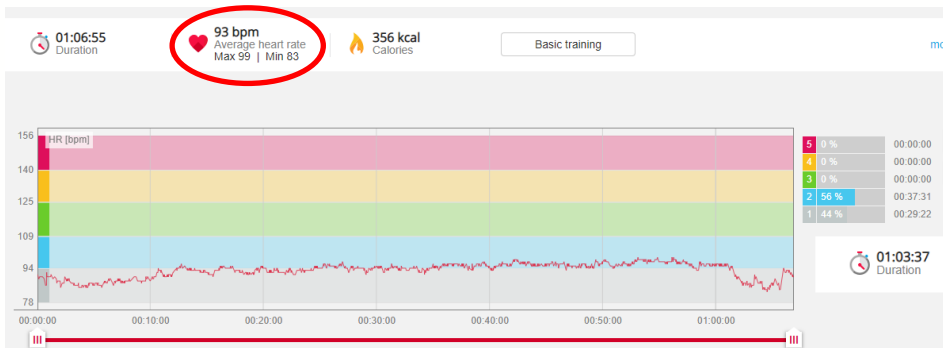
Éhomi vc (mmol/l)	6,5	6,0
HbA1c (%)	6,2	5,9

Edzésidő: 13,3 ➔ 33,3 óra/hét



Testsúlycsökkenés: 24,1 kg – 18%

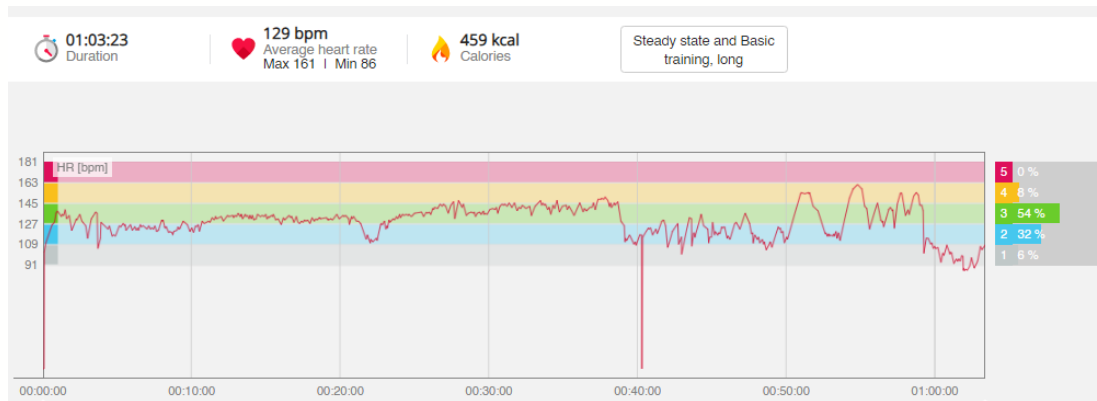




- 39 éves, nőpáciens, prediabetes
- 3 hónapos **mozgásterápia**
- Saját okosóra

Éhomi vc (mmol/l)	6,1	4,6
Inzulin 0' (mIU/L)	36,5	6,2
HOMA	9,9	1,3
HbA1c (%)	n.a.	5,9

- Heti 1 vezetett edzés
(kardio + erősítés)
- + gyaloglás, jóga, úszás
- Testsúlyvesztés: 6,2 kg



Cukorbeteg edzés-monitorozás

Név:	Szül. idő:	év	hó	nap
Mozgásterapeuta	Dátum:			

Aznapi étkezések

	Reggeli		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
Időpont								
CH (g)								
Vércukor	(E)	(U)	(E)	(U)	(E)	(U)	(E)	(U)
Inzulin								

E-előtt, U:után

Utolsó étkezés időpontja:	Nyugalmi vércukor értéke:	mmol/l	Mérés ideje:	
Utolsó diabetes gyógyszer (inzulin is) és bevételének időpontja:				
Vérnyomás:	/	hgmm	Pulzus:	bpm
Egyéb szedett gyógyszerek:				

Edzés részletei



Vércukor: mmol/l mmol/l mmol/l mmol/l mmol/l
 Időpont:

Intenzitási zónákban töltött idő: Megjegyzés:

5	1%	00:00:00
4	2%	00:00:00
3	1%	00:00:16
2	38%	00:15:24
1	70%	00:36:26

További vércukormérések

Edzés után 3-6 órával: mmol/l*
 Lefekvés előtt: mmol/l**
 Éjjel 3 órakor: mmol/l**

*élelőtti edzőskor **délutáni edzőskor

- Mozgás hatásainak monitorozása
- Kezelések pontosítása
- Biztonság
- **Visszajelzés az orvosnak!!**

Kardio + erősítés + koordináció



Köszönöm a figyelmet!