

Sykursýki og líkamspjálfun

Líkamspjálfun gegnir veigamiklu hlutverki í meðhöndlun sykursýki, bæði með það að markmiði að fyrirbyggja fylgikvilla en einnig til að bæta líðan og það hefur sýnt sig að ávinningur af líkams-

pjálfun sykursjúkra er miklu meiri en sú áhætta sem getur fylgt. Sykursjúkir eru því eindregið

hvattir til að stunda líkamspjálfun. Þjálfunina verður að sníða eftir heilsu hvers og eins og kemur þar ýmislegt inn í s.s. aldur sjúklings og hversu lengi sjúkdómurinn hefur staðið og hvort viðkomandi hefur sykursýki af gerð 1 eða 2.

Hvaða form líkamspjálfunar hentar sykursjúkum best?

Almennt er talað um tvennskonar form líkamspjálfunar, annarsvegar styrktarpjálfun þar sem lögð er áhersla á að gera vöðva stærri og sterkari og hinsvegar þolpjálfun sem miðar fyrst og fremst að því að auka getu hjarta og lungna til súrefnisflutnings. Styrktarpjálfun eykur fyrst og fremst vöðvamassa en með því að auka vöðvamassa eykst orkuþörf líkamans, því það eru vöðvarnir sem brenna þeirri orku sem við borðum og því stærri sem þeir eru, því meiri orku þurfum við til viðhalds. Í þolpjálfun þurfa vöðvarnir einnig orku til hreyfingar og því eykst bruni líkamans. Bæði þessi form pjálfunar hjálpa þannig til við að halda þyngdinni niðri. Bæði þolpjálfun og styrktar pjálfun er góð fyrir sykursjúka, en þó er oftast lögð meiri áhersla á þolpjálfun, sérstaklega hjá eldri sjúklingsum og þeim sem hafa gengið með sjúkdóminn lengi. Við þolpjálfun notar líkaminn sykur og fitu ásamt súrefni til orkugjafar. Um er að ræða jafna pjálfun sem hefur jákvæð áhrif á hjarta og lungu og eykur auk þess bruna sem stuðlar að því að halda líkamspyngd niðri. Við styrktar pjálfun notar líkaminn meira glycogen sem geymt er í vöðvum og nýtir ekki súrefni. Þjálfunin byggir á miklu álagi í stuttan tíma sem eykur vöðvastyrk en ávinningur fyrir hjarta og lungu er lítil, auk þess sem þetta form pjálfunar getur hækkað blóðþrýsting mikið og hentar það sykursjúkum illa. Í þeim tilfellum sem styrktarpjálfun er valin er lögð áhersla á að nota litla þyngd og margar endurtekningar.

Hver er ávinningur af líkamspjálfun?

- Minnkar hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.
- Eykur styrk, úthald og liðleika.
- Minnkar streitu, en hún getur hækkað blóðsykur.
- Lækkar blóðfitur, en háar blóðfitur valda æðakölkun.
- Stuðlar að betri blóðþrýstingsstjórnun.
- Insúlínviðtakar á frumum verða næmari og þannig lækkar blóðsykur og lyfjanotkun minnkar.
- Hjálpar til við að halda líkamspyngd innan eðlilegra marka, en söfnun líkamssfitu gerir blóðsykurstjórnun erfiðari.
- Léttir lund og kemur í veg fyrir þunglyndi.

Hvernig er er best að stunda þjálfun?

Mikilvægt er fyrir alla sykursjúka að byrja ekki líkamspjálfun nema í samráði við meðferðarlækni. Í sumum tilfellum er nauðsynlegt að rannsaka sjúkling m.t.t. hjarta- og æðakerfis, taugakerfis, nýrna og augna áður en farið er af stað og einnig er

mikilvægt að aðlaga bæði lyf og mataræði að nýjum lífsháttum og samræma lyfjagjafir þjálfunartíma. Það fer að sjálfsögðu eftir líkamlegu ástandi sjúklings og á hvaða aldri hann er þegar hann byrjar þjálfun, hvernig þjálfunarskema er best að byrja á. Flestir mæla með að byrja á þolþjálfun. Hún felur í sér stöðuga áreynslu í að lágmarki 30 mínútur í einu, en alltaf verður að taka mið af líkamlegu ástandi sjúklings og í sumum tilfellum getur verið rétt að byrja á þjálfun í 1–2 mínútur. Göngur, skokk, sund, hjólreiðar, skíðaganga og dans eru dæmi um þolþjálfunaræfingar en einnig er hægt að sækja sérstaka þolþjálfunartíma sem líkamsræktarstöðvar bjóða upp á, en aðalatriðið í þjálfuninni er að halda stöðugri áreynslu og ekki stoppa á milli í þann tíma sem þjálfun varir. Það er að mörgu að hyggja þegar byrjað er á líkamsþjálfun, en nokkur atriði er alveg nauðsynlegt að skipuleggja fyrirfram svo sá tími sem nota á, nýtist sem best.

Hverskonar þjálfun er best að velja?

Þegar þjálfunarform er valið þarf það að uppfylla þau skilyrði að skila stöðugri þjálfun, þ.e. að ekki sé stöðvað þann tíma sem þjálfun stendur og að þjálfun taki til sem flestra af stóru vöðvunum í fótum og höndum. Einnig er mikilvægt að hafa gaman af þolþjálfuninni, ekki er nauðsynlegt að gera alltaf það sama heldur er um að gera að breyta til. Það þjálfunarform sem valið er þarf einnig að henta viðkomandi líkamlega.

Hversu mikið þarf álagið að vera til að auka úthald?

Til þess að auka úthald þarf hjartsláttur að aukast a.m.k. um 50%-75% frá því sem hann er í hvíld og kallast þetta þjálfunarpúls. Í byrjun er gjarnan miðað við 50% aukningu og svo aukið eftir því sem einstaklingurinn verður styrkari og úthaldið eykst. Til að reikna út þjálfunarpúls er aldur dreginn frá tölunni 220 og svo margfaldaður með hlutfallslegri hjartsláttaraukningu og fæst þá sá þjálfunarpúls sem miða á við. Dæmi: Fyrir 40 ára gamlan einstakling reiknast $220 - 40 = 180 * 0,5 = 90$ sem er æskilegur þjálfunarpúls í neðri mörkum. Mjög einstaklingsbundið er hversu miklu álagi er rétt að byrja með og mikilvægt er að fá leiðbeiningar frá meðferðarlækni áður en og meðan á þjálfun stendur. Til þess að fylgjast með því hversu hraður þjálfunarpúls er, eru til sérstakir púlsmælur sem samanstanda af nema sem festur er á brjóstkassa og nema sem komið er fyrir á úlnlið og þannig er auðvelt að fylgjast með. Einnig er gróflega hægt að áætla þjálfunarpúls út frá því að hægt á að vera halda uppi samræðum án verulegrar mæði og þá á þjálfunarpúls að falla innan markanna.

Hversu oft þarf að þjálfast til að auka úthald?

Til að auka úthald er nauðsynlegt að þjálfast að lágmarki þrisvar í viku, og ekki láta líða meira en tvo daga á milli þjálfunar. Til að byrja með er gott að þjálfast annan hvern dag og auka tíðnina svo smám saman í samráði við meðferðarlækni.

Hversu lengi þarf að þjálfast til að auka úthald?

Mjög einstaklingsbundið er hversu lengi skal þjálfast í byrjun, en rétt er að lengja tímann smám saman um 1–5 mínútur vikulega þar til 30–40 mínútna þjálfunartíma er náð. Fyrir þá sem vilja

brenna fitu er nauðsynlegt að þjálfa í a.m.k. 40 mínútur í einu.

Hvað þarf að varast?

Mikilvægt er að fara rólega af stað í byrjun til að koma í veg fyrir fylgikvilla og einnig er mikilvægt

fyrir þá sem sykursjúkir eru að huga sérstaklega vel að eftirfarandi þáttum:

- Huga vel að fótabúnaði. Vegna aukinnar hættu á fótasárum þurfa sykursjúklingar að velja

sérstaklega vel þann skófatnað og sokka sem notaðir eru. Veljið skó sem eru sléttir að innan til að minnka hættu á að blöðrur eða sár myndist, sama gildir um sokka, þeir þurfa að vera mjúkir og án sauma eða hafa flata sauma. Einnig er mikilvægt að skoða fæturna með tilliti til þessa að þjálfun lokinni.

- Blóðsykur lækkar við líkamspjálfun og því er mikilvægt fyrir sykursjúka að vera vel vakandi fyrir

einkennum blóðsykurslækkunar sem geta komið fram meðan á þjálfun stendur, en einnig nokkrumklukkustundum seinna og hafa meðferðis sykur sem auðvelt er að ná til.

- Mikilvægt er að hafa alltaf á sér armband sem hefur að geyma upplýsingar um að viðkomandi sé sykursjúkur. Einnig er gott að þjálfa alltaf ásamt vini eða félagi sem kann að bregðast við ef

blóðsykursfall verður. Ef þjálfað er á líkamsræktarstöð er nauðsynlegt að láta þjálfara vita af sykursýkinni og hvernig skuli bregðast við ef þörf krefur.

- Gott er að stunda líkamspjálfun alltaf á sama tíma dags, því þá er auðveldara að taka áhrif

þjálfunarinnar inn í meðferðarplanið. Góður tími til að stunda líkamspjálfun er 1 klst. eftir máltíð, því þá er næg orka til staðar sem auðvelt er fyrir líkamann að ná í.

Mikilvægt er að prófa blóðsykur áður en byrjað er, ef blóðsykur er yfir 14 mmól/L er rétt að sleppa þjálfun þann daginn og ef hann er undir 4 mmól/L er nauðsynlegt að fá sér kolvetnaríka máltíð og bíða í 30–60 mínútur. Einnig er mikilvægt að hugsa um hvenær síðasta insúlíngjöf var og hvernig insúlín var notað. Ekki er gott að þjálfa meðan hámarksvirkni er á lyfjunum. Þjálfun eykur blóðflæði um vöðva og frásog lyfjanna verður því hraðara. Þess vegna getur verið hættu á að blóðsykurfall verði ef þeir vöðvar sem insúlíni var sprautað í eru notaðir við þjálfunina, t.d. upphandleggur eða læri, svo mikilvægt er að hafa þetta í huga.

- Alltaf er mikilvægt að drekka vel meðan á líkamspjálfun stendur og forðast drykki sem innihalda kaffeín vegna vökvalosandi áhrifa þess. Best er að byrja að drekka vel allt að 2 klst. fyrir þjálfun og mjög mikilvægt að drekka vel meðan á áreynslu stendur.

- Alla líkamspjálfun á að byrja á rólegri upphitun í 5–10 mínútur. Ef vanlíðan gerir vart við sig s.s

verkir í fótum, mikil mæði, svimi eða yfirliðatilfinning, er mikilvægt að hætta strax og ekki reyna

meira á sig þann daginn, því líkaminn þarf tíma til að jafna sig. Ef allt gengur vel á alltaf að enda

líkamspjálfun á að kæla líkamann niður með rólegri hreyfingu í 5–10 mínútur og svo teygja vel á vöðvunum í lokin.

Sólveig Dóra Magnúsdóttir, læknir

Greinin birtist á [Netdoktor.is](https://netdoktor.is)

Prentun með góðfúslegu leyfi Vefsýnar